NEDEN AŞIK OLUYORUZ?

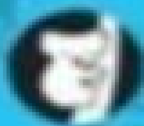
LUCY VINCENT












NEDEN ÂŞIK OLUYORUZ?

Lucy Vincent

Çeviri: F. Kenan Zaimoğlu



Neden Âşık Oluyoruz?
Lucy Vincent

Özgün Künye
Comment devient-on amoureux

Çeviri: F. Kenan Zaimoğlu
Yayına Hazırlayan: Akın Terzi
Kapak İllüstrasyonu: Berat Pekmezci
Grafik Tasarım: Aylak Kitap

Aylak Kitap: 14
AYLAK KİTAP

AYLAK KİTAP
Sertifika No: 22806
Albay Faik Sözdener Sk.
Benson İş Merkezi No:21/2
Kadıköy / İstanbul 34710
Tel: 0 216 418 27 02 (pbx) Faks: 0 216 414 34 42
www.aylakkitap.com
aylakkitap@aylakkitap.com

Anneme.

Aşktan başka neye hacet.

Teşekkür

Bu kitabın hazırlanması için Marie-Lorraine Colas ile çalışma şansına nail oldum: Böylesine dostane, coşkulu ve verimli bir işbirliği yapabilmek gerçek bir mutluluk ve zevkti.

Kocam Jean-Didier Vincent'a ne kadar teşekkür etsem az: Onun biçimlendirdiği ve ilham verdiği, onda tükenmez bir bilgi, sağduyu, felsefe ve cüret kaynağı bulan öğrencilerden biriyim. Bu kitabı tamamen ona borçluyum.

Odile Jacob'a da değerli destekleri ve gösterdikleri güven için yürekten teşekkür ederim.

GİRİŞ

Aşkımızın Tarihi

İnsan âşık olarak doğar. Onun ilk aşk nesnesi onu kucağına alıp sütünü ve gülücüklerini eksik etmeyen kişidir. Hayatının geri kalanı, bazen tatmin edici (Mutlu aşklar vardır!), fakat genellikle tam tersi trajik bir sonla bitecek uzun bir aşk arayışından ibaret olacaktır. Karmaşık bir ilişki içinde olanlar da dahil hiç kimse aşktan başka şey düşünmez. Aşk insan soyunun gerçeğidir; belki hayvanlar da âşık olabilir fakat onlar bunu ifade etmek için kelimelere sahip değildir. Âşık olma hali bizim bir başkasına olan arzumuzun sınanmasıdır; bu başkasının varlığını ve onunla alışverişi gerektirir. Kullandığımız dil, tüm biçimleriyle, vücudumuzun gayri ihtiyarî başka bir vücuda durmaksızın hayran olmasının yani onu arzulamasının ifadesidir.

O halde aşk gevezedir. Aşk konuşturur veya yazdırır, zaten aşk üzerine çok şey konuşulmuş ve yazılmıştır da. Benimse aşka adanmış ve binlerce eserden oluşan evrensel kütüphaneye yeni bir katkı yapma arzum veya gücüm pek yok.

Papatya falında aşk aramaya tekabül eden saflığımı mazur görün. Yine de aşk ve âşık olma halinin arasındaki esas farka veya "âşık olma" olgusu ile "aşkla sevme" (gerçek olacak tek aşk) olgusu arasındaki farka hiç girmemeye çalışacağım. Nesnenin çekiciliğinin doygunluk elde edildiğinde ortadan kalktığı, yalnızca "cinsel ilişki" ihtiyacının yarattığı gerilimin giderilmesiyle sınırlı olan salt cinsel ilişkiye karşılık, Freud bu tuzaktan kaçınarak âşık olma halini "asıl aşk" olarak adlandırdığı şeye dahil eder. Burada sadece insanın hayvani yönü söz konusudur. İnsan söz konusu olduğunda, âşık olmak hakkında genel olarak anladığımız şey arzunun ve sevginin (bir tek bu kelime bile birçok gelişmeyi haklı kılar) özel birlikteliğini gerektirir. Âşık olmanın tanımını çok deşmeyeceğim.

Yaklaşık yirmi yıldan beri "âşık olmanın biyolojisi"nde görülmeye değer bir ilerleme kaydettik. Bu ilerleme, çılgınca hazdan en karanlık ıstırabımıza kadar tüm duygularımıza eşlik eden arzu ve duygusal hallerin altında yatan mekanizmaların incelenmesinden başka bir şey değildi. İçebakışa dayalı yaklaşımlar dışında, bilimsel ve nesnel bir açıdan yaklaşılan psikoloji, aşkın seyrini aydınlatan verilerden yoksun değildir. Darwinci kurallara sıkıca bağlı bir biyolog için aşk özel bir araçtır, reprodüksiyona adanmıştır ve

türlerin hayatta kalmasını sağlamak dışında bir amacı yoktur. Ancak orgazm yaşayan kadın yurdunun tehlike altında olduğunu ne kadar düşünüyorsa, menisini eşinin "kutsal vazosuna" bırakan erkek de tehlike altındaki türlerin korunması gerekliliğini o kadar düşünür. Bu, aşk stratejilerinin doğal seçilim ve evrim tarafından dayatılan kurallara itaat etmesini engellemez. Ben bunların gizli yanlarını, güçlerini ve sınırlarının nerede olduğunu göstermeye çalışacağım.

Bu kitapta ruh halinden çok hormonlar, feromonlar ve aracılar konu edilecektir. Ancak, aşkın bu araçları, eğer erkeklerin ve kadınların davranışları ve düşünmeleri esnasında bunları nasıl kullanıldığını anlarsak, bize bir şey ifade eder. "Bir çift nasıl bir araya gelir?", "Nasıl ve ruhsal yaşamın hangi stratejileri sayesinde bu beraberliği sürdürür?" gibi zor soruları cevaplandırmaya çalışacağız. Aşkın sona ermesinin nedenlerini ve sonuçlarını veya aşkın eksikliğini ve bunun sağlık üzerindeki can sıkıcı sonuçlarını ortaya koyacağız. Kıskançlığın zehirleyici köklerinin uzandığı dipsiz kuyuyu keşfedeceğiz. Nihayet iyileştirici aşk ve hastalıklı aşkın yanı sıra geleneklerin ve günümüz biliminin bize sunduğu çareleri de göreceğiz.

Bu kitabı bitirdiğinizde, yüreğiniz çok daha güvenle dolu olarak aşk arayışına çıkmazsanız, görevimde başarısız olmuşum demektir. Aramızdan bazıları sevme veya sevilme şansına nail olmuştur belki. Böyle bir mutluluk benim hepinize temennimdir.

1

DAYANILMAZ BİR ÇEKİCİLİK

"Aşk alnımızdaki ateş gibidir,

elimizde olmadan çıkar,

elimizde olmadan düşer."

Stendhal, *Aşk Üzerine*.

BİRİNCİ BÖLÜM

Aşk Her Şeyden Güçlüdür!

Bazıları bilfiil aşkı arar, fakat çoğu kimse bunu düşünmeden yapar. Her halükârda aşk çoğu kez beklemediğimiz bir anda karşımıza çıkar, sanki onu ne kadar az ararsak o kadar kolay bulacağımızı göstermek istercesine. İki insanı birbirine çeken uyarıcıların, belirtilerin ve bilgilerin büyük bir kısmı beynin bilinçli kısmından geçmez; hiçbir şey aramadığımızı sanırız ama gerçekte başkalarına devamlı sinyaller gönderip almaktayız. Aksi zaten düşünülemez; evrim insan vücudunu olabildiğince verimli olması için iki temel alanda biçimlendirmiştir: Hayatta kalma ve reprodüksiyon. Bizi yöneten vücutlarımız ve beynimiz bizi eşleşmeye doğru yönlendirmek için yapılmıştır. Kariyer, spor veya uzun bir seyahat gibi projelerimiz olsa dahi hiçbir zaman emniyette değiliz, her an genetik kaderimizi yerine getirmek üzere âşık olabiliriz.

BİRİNİ Mİ ARIYORUZ?

İlk görüşte aşk anının önemli bir an olduğunu ve hayatımızda önemli bir olay teşkil ettiğini söyleyebiliriz. Bu an gonada-tropinler, ereksiyon ve testosteronla alakasız olan ve iki kişiyi ilgilendiren şiirsel, romantik ve belirleyici bir andır. Hakiki bir tanınma, gerçek bir bağdaşma ve bundan böyle birbirleriyle bir çift oluşturuyor olmanın verdiği bir rahatlık söz konusudur: Daha önceki iki insan artık bireysel olarak hareket etmemektedir çünkü birbirlerinin varlığından haberdardır. Nörobiyologlar olanları bu şekilde görebilir ve aşk ile cinselliği birbirine karıştırmazlar; keza aşk ile bağlanmayı da öyle.

Cinsellik, Aşk ve Bağlanma

Helen Fisher ve nörobiyologlardan oluşan ekibi cinsel bir birlikteliğin oluşumu esnasında üç aşama veya çekim seviyesi olduğunu belirtmiştir:

1) Cinsel arzu (Libido) kati bir cinsel doyum gereksinimi olarak nitelendirilir ve belirli bir insanın varlığına bağlı değildir.

2) Karşı cinsten bir kişiye duyulan çok özel çekim, ilgimizin ve enerjimizin nesnesi olma; erinç, hedefteki kişiye yönelik baskın düşünceler ve yine bu kişiye karşı bastırılamayan duygusal bir bütün olma diye nitelendirilir. Burada tabii ki aşk söz konusudur.

3) Bağlanma veya ilişkinin zamanla oturması; hayvanlarda yuvanın kurulması, bölgenin korunması ve yiyecek dahil karşılıklı bakım olarak nitelendirilirken, insanlarda büsbütün eşit fonksiyonlar söz konusudur. Bu aşamada amaç tabii ki çocukların eğitimidir.

Cinsellik, aşk ve bağlanma arasında elbette bağlar vardır ama farklılıkların da olduğu bir gerçektir. Bu farklılıklar ayrı fakat birbirine bağlı serebral sistemleri içerir[1] ve Aziz Pavlus'un(*1) yorumuna göre, bu üçünün içinden en önemlisi ve en azından bizi en çok ilgilendireni aşk ve başka birine duyulan çok özel çekimdir; bu kişi zihnimizden hiç çıkmaz ve hayatımızın bir bölümünde tek akla uygun cinsel partner halini alır. Bu çekim çok sayıda emareye dayanır. İki kişinin birbiriyle anlaşması için gereken birçok ayırt edici özellik o kadar önemlidir ki âşıkane rastlantı sık karşılaşılan bir olay değildir. Hatta yaşayan her bir kişi için sadece bir eşin mümkün olabileceğine dair bir efsane bile vardır; "doğru kişi" bulunmalıdır; örneğin bu kişi Anglosaksonlar için *Mr. veya Mrs. Right*'tır ("Bay veya Bayan Doğru"). İşte bu yüzden, istesek de istemesek de böyle yaratıldığımız için birini arıyoruz!

KİMİ ARIYORUZ?

Her şeyden önce biz sadece genlerimize işlenmiş görevimiz gereği üremeye çalışıyoruz. Biyolojik bünyemiz bizim karşı cinsten bir eşe gereksinim duyduğumuzu ortaya koyar. Bu eş hayatta kalma şansı olan bir çocuk doğurma ihtimalini azami düzeye yükseltmek için bizim genetik donanımızı tamamlar ve çocuğun gelecekte hayatta kalma ve reprodüksiyonunu temin etmek için en yüksek niteliklerini seferber eder. Biz kendimiz "sağlıklı" veya "verimli" genler taşıyor olabiliriz, fakat

"kusurlu" genler taşıyan biriyle birleşmemiz halinde çocuklarımızın uzun vadede hayatta kalma şansı azalacaktır. Evrim, hayatta kalmayı destekler ve verimsiz vücutlara düşen genleri, geleceği olmayan bir kuşağın çıkmazına hapseder ve genlerin arkasından gözyaşı dökmez. Buna karşılık, eğer aktif olarak bir cinsel partner aramak için gerekli araçlara sahipsek ve bu araçlar kendi genlerimizi, örneğin hem hastalıklara karşı dayanıklı olan hem de bizim eksikliklerimizi tamamlayabilen bir gen kümesine karıştırmamıza imkan verecekse, çocuklarımızın hayatta kalma şansını büyük ölçüde artırabiliriz.

Zaman içinde, netice itibariyle iki çeşit gen bütün dikkatleri üzerine çekti: Tabii ki bu iki gen hayatımızı güven altına almakla kalmıyor, aynı zamanda uygun bir eş bulmamıza da yardım ediyor ve bu eş tarafından seçilmemizi sağlıyor, çünkü, başka türlüsünü öğreninceye kadar, üremek için çift olmak zorundayız! Kimi "yakışıklı" veya "çirkin" bulduğumuza dair çekim kıstasları, doğrudan doğruya genomların kalitesini göstermeye yönelik belirtilerin evrimine dayalı bir seçilim sonucudur. Partnerlerin seçiminin bu şekilde tasavvur edilmesi, evrim biyolojisinde son yirmi yılda patlama yapan yeni bir dalın ortaya çıkması ile sonuçlanmıştır. Gerçi Darwin'in kendisi de partnerlerin çekicilikleri itibarıyla cinsel özelliklerin seçilimine dair fikirleri ortaya atmıştı. Bu kavram muhafazakârları o kadar rahatsız etmişti ki yaklaşık bir yüzyıl boyunca göz ardı edildi.

Reprodüktif faydayı temel alan bu muhakeme homoseksüelleri aşktan *a priori* dışlıyormuş gibi görünebilir. Gerçekte, homoseksüeller de tıpkı heteroseksüeller gibi aynı genlerle dünyaya gelirler; bu demek oluyor ki eğer evrim başka bir bireye karşı çok güçlü çekimi mümkün kılan mekanizmaları ortaya çıkardıysa hayatları boyunca kontraseptif araçlar kullanan ve üremeyen heteroseksüellerde olduğu gibi, homoseksüeller de bu mekanizmaların etkisi altındadır.

BENİM AŞKIM, BENİM AYNIM

Sizden rüyalarınızdaki partneri tarif etmenizi isteseydik, kendinize olabildiğince benzeyen birini istediğinizi söylemezdiniz asla. Ama

sosyolojik verilere göre, aradığımız ve bazen de bulduğumuz kişi tam da böyle biri.

Çiftler Birbirlerine Benzerler

Öncellikle bariz bir saptama: Çiftler birbirlerine fiziksel ve ruhsal olarak benzerler; bunu çevremizde gözlemleyebiliriz. Şu bir gerçek: Böyle bir olgu o kadar genelgeçerdir ki onu bazen fark etmiyoruz bile. Sizden iki zıt kişinin beraber olduğunu hayal etmenizi istiyorum: Birbirinden tamamen farklı olan evli çiftleri... Bu fikir o kadar aykırı ki Dubout ve Faizant'nın çizdiği çiftler gibi çizgi romanlara konu olabilir: Gülme eylemi her zaman başka kişilerin zararına gerçekleşir ve büyük ölçüde genetik kusurlardan istifade eder.

Fakat siz benim sözlerime inanmak zorunda değilsiniz. Birçok çift içindeki her iki partnerin de aynı semptomları göstermeleri ve aynı hastalıklardan şikâyetçi olmaları karşısında, sırf doktorlar şaşkına döndüğü için yapılan bilimsel araştırmalar söylediklerimi destekleyecektir.[2] Değişik ülkelerde çalışan birçok ekip de çifti oluşturan her iki bireyin uzuv ölçüleri, metabolizma, kişilik, bazı ruhsal hastalıklara karşı olan hassasiyetleri, zekâ ve okul yılları gibi parametreleri karşılaştırmıştır.

Birinci saptama: Bu yerel bir fenomen değildir çünkü verilerin kaydedildiği her ülkede çiftlerin birbirlerine sokaktan gelişigüzel seçilmiş iki insandan daha çok benzediği gözlemlenmiştir. Bu Amerika Birleşik Devletleri,[3] İngiltere, Kore,[4] İsveç[5] veya Kanada gibi ülkelerde geçerlidir. Benzerlik gerek beden ölçüsü[6] gibi fiziksel özellikler gerekse karakter,[7] zekâ[8],[9] veya eğitim seviyesi gibi neredeyse tüm ölçülmüş parametrelerde görülür. Bu aynı şekilde daha sonraları ancak sübjektif olarak algıladığımız mutluluk hali,[10] anksiyete veya depresyon gibi özellikler veya kolesterol oranı ve kan basıncı gibi değerlendirilemeyen[11],[12][13] özellikler için de geçerlidir.

Bana bu anlattıklarımın hiçbir şey kanıtlamadığını söyleyebilirsiniz çünkü evli çiftler aynı yaşam tarzına sahiptir, aynı şeyleri yer, aynı şarabı içer, aynı sportif aktivitelere katılır (veya katılmaz), aynı arkadaşlarla görüşür ve aynı ortamda hayatlarını sürdürürler diyebilirsiniz. Bunlar birçok benzerliği

açıklamamıza yetecektir. Ancak bilim bu argüman üzerine düşünmüş ve uzun zamandır beraber olan çiftlere dair kayıtlı veriler ile birbirlerine benzemeye henüz vakit bulamamış veya evliliğin yol açtığı rutinlerle henüz tanışmamış yeni evli çiftlere dair kayıtlı verileri karşılaştırmıştır.

Bu iki grubun karşılaştırılması, ortak parametrelerin sayısının evli geçen yılların sayısı ile birlikte artıp artmayacağını veya benzerlik derecesinin yaşlı çiftlerde olduğu kadar, yeni çiftlerde de yüksek olup olmadığını görmemize imkân sağlamıştır. Eğer benzerlik derecesi yaşlı çiftler için olduğu kadar yeni evli çiftler için de yüksekse, bu durum yeni evlilerin ortak özelliklerinin birbirleri ile zaman içinde kaynaşmadan önce de var olduğunu gösterecektir. Sonuç mu? Çiftler birbirlerine evliliklerinin en başından beri benzemektedirler!

Genellikle, evlenmek veya beraber yaşamak için birbirini seçen bireyler bunu benzerlik kıstaslarını göz önüne alarak yaparlar. Bu bize şu atasözünü hatırlatır: Tencere yuvarlanmış kapağını bulmuş.[14],[15] Bilimsel dilde bu fenomeni açıklamak için "sınıflandırıcı eşleşme" terimini kullanıyoruz, buna karşılık "negatif sınıflandırıcı eşleşme" terimiyle de birbirine benzememe parametrelerine dayalı seçilimi niteliyoruz.

Bize en çok benzeyen kişiyi çekici bulmamız ve bu çekiciliğin nörobiyolojik mekanizmalara bilinçaltı düzeyde uyması kafayı allak bullak eden bir probleme yol açar.

Kilo Önemsizdir

Çiftlerin yıllar içinde yavaş yavaş birbirlerine en çok benzemeye meyilli oldukları tek parametre kilo veya vücut kitle endeksidir. Her halükârda, bu saptama ucuz nişastalı besinlerin aşırı üretimine ve televizyonda yapılan reklamlar aracılığıyla bunları tüketmemizi öneren mükerrer teşviklere hiç karşı koymaksızın katlanan tüm batı dünyasının nüfusunu kapsamaktadır. Bir başka deyişle, kilo bakımından birbirimize daha fazla benziyoruz: Kilolar komşulardan tutun çiftlere kadar her cephede kazanıyor.

Çünkü ortak genetik mirasımız nedeniyle bize en çok benzeyenler kuşkusuz aile fertleridir. Eğer aşk benzerlerin birbirini çektiği bir mekanizma üzerinden işliyorsa, tüm aileler içerisinde çok güçlü bir cinsel çekimin varlığı akla yakındır ve bu noktada ister istemez akla Baudelaire gelir: "Yavrum, kardeşim, sen/Tadını bir bilsen/Orada yaşamanın birlikte."

Genetik Cinsel Çekim

Ensest tabudur ve eğer böyle arzular varsa da bunlar bastırılır, ne var ki biyolojik ailelerinin fertlerini bulmaya hevesli, evlat edinilmiş kişilere yardım eden kurumlar sayesinde, karşılaşma anında çok güçlü bir cinsel çekimin var olduğunu biliyoruz. İnternet evlat edinilmiş birçok çocuğun biyolojik ebeveynleri, erkek ve kız kardeşleri ile ayrılmalarından yıllar sonra buluşmalarına imkân sağladı. Bu kişilerden bazıları belirleyici bir an olduğunu hissettikleri ve bir yıldırım aşkına tutulduklarını sandıkları şiddetli bir tetiklenmeden söz ettiler. Kuşkusuz, bu ender bir durum değildir ve çok güçlü olan bu cinsel çekim, bu tür kavuşma anlarının yaklaşık %50'sinde söz konusudur. Hatta psikologlar bu fenomeni açıklamak için yeni bir kavram oluşturmuştur: "Genetik Cinsel Çekim" veya GCÇ.

Tara, Ellis ve Diğerleri...

> "Erkek kardeşiyle ilk karşılaşması esnasında Tara tarafından hissedilen ham cinsel tutku, daha önceden hiç tanımadığı biyolojik ailesinin ilk ferdiyle karşılaşmasından önce bekleyeceği türden bir duygu değildi. 'İçimizden hiç kimse birbirimizle karşılaşıncaya dek yıldırım aşkına inanmazdı, ama kesinlikle ortaya çıkan şey buydu' diyordu Tara. "Dünyada hiç kimse bizi ayıramazdı." Diğer bir hikâye: Ellis kız kardeşini internet vasıtasıyla bulduğu zaman kız kardeşi çok sevinmişti: 'Bir erkek kardeşim olduğunu bilmiyordum, fakat Ellis'i kapının eşiğinde gördüğümde sanki aynada kendime bakıyordum: Birbirimize benziyor, aynı şekilde düşünüyorduk ve hatta bir şekilde aynı kokuya sahiptik. Beni mest etmişti, ondan kendimi alamıyordum.'

"... Tara ve Ellis güçlü bir şekilde genetik cinsel çekim (GCÇ) hissediyorlar. Bu terim, evlat edinme dolayısıyla ayrı düşmüş aynı biyolojik aile fertlerinin karşılaşması esnasında hissedilen cinsel arzu ve aşk duygularının tanımlanması amacıyla uzmanlar tarafından son zamanlarda kullanılmaktadır. Bazılarına göre (...) ensest arzular duyanların sayısı yükseliştedir ve biyolojik ailelerinden biriyle karşılaşanların yaklaşık %50'si belli bir ölçüde cinsel çekim tecrübe etmektedir.

"University College London'da antropoloji profesörü olan Roland Littlewood ensest arzular duyan 20 kişiyle görüştü. 'Freudçu teoriye göre içimizdeki ensest arzu o kadar güçlü ki bunları engellemek için kuvvetli kültürel tabular dayatılmak zorunda.' Diğer bir bakış açısına göreyse, ortada aslında bir sorun yok çünkü çok sayıdaki veri gösteriyor ki, eğer çocukluğumuzdan itibaren ailemiz ile beraber yaşarsak bu cinsel arzu engelleniyor".

Amelia Hill, *The Observer*, 4 Mayıs 2003 Pazar

İlk başta biraz şoke edici olan bu kanıtlar diğer çalışmalarca desteklenmektedir. Bu çalışmalar gösteriyor ki çocukları büyürken ailelerinden ayırırsak, var olan bağların ve normal ilişkilerin kopmasının ardından bu çocuklar arasında ensest yüksek bir oranda ortaya çıkacaktır.[16] Bilakis, biyolojik ailesi farklı olan ama (örneğin kibutzlarda) beraber büyüyen çocuklar nadiren evlenirler. Bu durum tamamen sosyal mahiyette bir fenomen midir, yoksa çiftler arasında benzerlerin birbirini çekmesini izah eden genetik bir çekim mi mevcuttur?

1891 yılında, ensest tabuları üzerine çalışan Edward Westermarck adında bir antropolog *Evliliğin Tarihi* (*History of Human Marriage*)[(*2)] isimli kitabında bir teori öne sürmüştür. Bu teoriye göre, aynı aile içindeki çocukların çocukluklarında aileleriyle birlikte yaşaması veya çocukların ebeveynleriyle beraber yaşaması, aralarında cinsel bir çekimin oluşmasını engellemektedir: O halde aile içindeki enseste ket vuran koşul birlikte yaşama olmalıydı. Kitabın çıktığı andan itibaren bu hipotez araştırmacılar arasında memnuniyetle karşılandı, ancak Freud'un yazılarından sonra bunlar görmezden gelindi. Biliyoruz ki, aslında Freud'a göre enseste ket

vurabilecek biyolojik bir mekanizma var olamazdı ve ensesti yasaklamak için kültürel mahiyette tabular gerekliydi.

Yüzyıl sonra biliminsanları Westermarck'tan artık daha sık alıntı yapıyorlar ve onun hipotezi adeta ikinci baharını yaşıyor. Bu hipotez özellikle Arthur Wolf'un 1995 tarihli kitabında yeniden ele alınmıştır. Bu kitapta ek kanıtlar olarak, Çinlilerin uygulamakta olduğu evlilik âdetleri aktarılmıştır. Wolf özellikle evli *sim-pua*'lardan, yani gelecekteki eşlerinin ailelerinin himayesinde ve onların erkek ve kız kardeşlerinin yanında yetişen çok genç kızlardan söz etmiştir. Wolf, incelediği 1400 vakadan yola çıkarak, beraber büyüyenlerin evliliklerinde boşanma ve zina oranın çok yüksek olduğunu keşfetti ve bu olguyu uzun süre birlikte yaşamaya mal etti. Ona göre çocuğun gelişimi esnasında yaklaşık otuz aylık oluncaya kadar bir "pencere"nin varlığı söz konusuydu ve bu süreçte birlikte yaşanılmasından dolayı ket vurma[17] gerçekleşmekteydi.

Wolf'un bu sonuçları bazı araştırmacıların hipotezlerini doğrular niteliktedir ve bu araştırmacılara göre çocukların aynı aileden biriyle cinsel münasebetini biyolojik bir mekanizma engeller. Hayvanlar âleminde, kurulu hiyerarşiler ve sosyal rollerin dağılımı belirli bir grup içerisinde düzeni sağlar. Bunlar, topluluğun üyelerinin, diğer üyeler için düzenli bir toplum içinde bir hayat adına gerekli etkiler üretmek amacıyla, havaya saçtığı moleküller sayesinde ve bu moleküllerin topluluğun diğer üyeleri tarafından tanınması sonucu oluşur. Bu durum aynı şekilde insan ailesi için de geçerli olabilir.

Aile İçinde

Bilinçli olmayan iletişim büyük oranda koku duyusu aracılığıyla gerçekleşmektedir şüphesiz: Başkalarının kokusunu alır ve yorumlarız. Nasıl ki bir anne çocuklarını kokusundan tanıyabiliyorsa, ergenlik öncesi çağda olan çocuklar da kendi erkek ve kız kardeşlerini kokularından tanıyabilir, fakat bu üvey erkek kardeş ve üvey kız kardeşler için geçerli değildir. Bizim amacımız açısından daha da ilginci: Baba-kız çocuk ve erkek-kız kardeş arasında kokuya dayalı bir tiksintinin bulunduğu saptanmıştır, bu da

ensestin reddinde koku duyusunun ayrıca önemli olduğunu göstermektedir.[18]

Gerçekten de, bir başkasının bir farklılığından veya genetik bir benzerliğinden dolayı tanınması üzerine birçok çalışma göstermektedir ki koku duyusu belirleyici faktördür. Elbette kendi kendimize şu soruyu sorabiliriz: Nasıl oluyor da genler kendini bir koku içerisinde açığa vurabiliyor? Gerçi herkesin kokusunun, her evdeki özel havayı yaratan parfümler, deterjanlar, temizlik ürünleri, mutfak kokuları vs. gibi yaşadığı yer ile alakalı olduğu düşünülebilir kolaylıkla. Yine de bir unsur genetik kökenin izini sürmemize olanak tanıyor: Aynı kokuların hâkim olduğu atmosferde büyümüş erkek ve kız kardeşlerin kokularını kolaylıkla ayırt edebiliyoruz ama tek yumurta ikizlerinde bu ayrımı yapmak çok daha zor oluyor. Eğer kokular ev kaynaklı olsaydı erkek ve kız kardeşlerin kokularını ayırt etmek ikizlerin kokularını ayırt etmek kadar zor olurdu.

Genler vücut kokusu üzerinde etkisi olan çeşitli proteinler üretmektedir.[19] Örneğin, enzimler vücutta çeşitli metabolik ürünlerin bozulması nedeniyle terin, tükürüğün veya nefesin içeriğini değiştirebilir. Bu yüzden önemli oranda aynı genleri paylaşan ve aynı beslenme düzenini takip eden aile fertleri ortak bir kokuya sahiptir ama bu koku tamamen özdeş değildir.

"Sen de mi Şalgam Seviyorsun? İnanmıyorum..."

Âşıkların beraberliklerinin başında ilk defa yemek yerken, genellikle ortaya çıkan şaşkınlığı da böylece daha iyi anlıyoruz: "İnanmıyorum, sen de mi şalgam seviyorsun! Ben de şalgama bayılırım!" fenomeni. Ama tam da bu yüzden, ikiniz de şalgam sevdiğiniz için karşı karşıya oturuyorsunuz. Birbirinizi bulmanızı vücut kokunuza metabolize edilmiş şalgam kokusuna borçlusunuz. Bunun nedeni sadece ikinizin de şalgam yemiş olması değil, fakat şalgamı ikinizin de ortak bir gen nedeniyle aşırı tüketiyor olmasıdır; şalgam selülozunu sindiren enzim buna yol açmaktadır. Ve karşı konulamaz bulduğunuz bu koku size kendi kokunuzu anımsatır...

Hâlâ şüphe mi duyuyorsunuz ve bana bunun maymun atalarımızdan insana kalan bir yadigârdan ibaret olduğunu ve insanların birbirlerini kokularından tanımak için artık böyle bir donanıma ihtiyaç duymadıklarını mı ileri süreceksiniz? Bahsettiğim sonuçlar nesnel olarak bunun tam tersini gösteriyor: Hâlâ kokular vasıtasıyla birbirimizi tanıyabiliyoruz, ancak sahip olduğumuz bu fonksiyonun varlığının bilincinde değiliz. Bunda şaşırtıcı bir şey yok: Nörobiyologlar koku duyusu ile beynin bilinçdışı fonksiyonları arasında ayrıcalıklı bir bağ olduğunu biliyor. Koku enformasyonu bilhassa anatomik özellikler sayesinde çoğu zaman tüm diğer duyu sistemleri için ihtiyaç duyulan üç röle yerine sadece iki röle yardımıyla "bilen beyne" (bilişsel beyin) ulaşır. İşte bu yüzden koku iletileri doğrudan beyinin duygularla bağlantılı alanlarına gönderilir.

Burun Son Derece Önemlidir!

> "Arkaik bir duyu olan koku duyusu evrim sırasında yüz milyonlarca yıl boyunca hemen hemen hiç değişmeden bize aktarılmıştır. İnsanlarda, bu muhafazanın sonucunda koku iletileri duygusal yaşamımıza doğrudan müdahale eder ve çevremizden gelen enformasyonları sıkı sıkıya duygularla bağlar. O halde, hoş yahut kötü olsun, kokuların duygusal içeriği dünya ile olan ilişkimizin temellerinden birini oluşturur. Koku iletilerinin burun deliğimize gelen moleküllerin mahiyeti ile alakalı önemsiz bir veri akışına indirgenemeyeceğini her gün görüyoruz. Bu ilkel kimyasal duyarlılık çevremiz, duygularımız ve hareketlerimiz arasındaki ilişkiyi düzenleyerek bugünü, yani iletişim, beslenme ve reprodüksiyon gibi son derece önemli olan biyolojik fonksiyonları güvence altına almak için koku duyusu sayesinde yavaş yavaş evrilmiştir."[20]

Reprodüktif görevde kokunun işlevini vurgulayan diğer bir tecrübe tüm yaşayan canlılar için geçerlidir: Cinsel hormonlara bağlı bazı moleküllerin kokularına olan duyarlılığımız normalden beş kat daha fazladır.[21] İşte

şimdiden koku duyusunun önemini gösteren bir ipucu ile karşı karşıyayız ama dahası da var. "Bizim" duyarlılığımız dediğim zaman, her şeyden önce kadınların duyarlılığını ima ediyorum, özellikle reprodüktif dönemlerinde olan kadınların. Erkeklerin koku moleküllerine olan duyarlılığı kadınların reprodüktif fonksiyonu üzerine harekete geçer. Bunun tam tersi de doğrulanabilir, ancak bu daha az bir oranda gerçekleşir. Kadınların salgıladığı cinsel hormonların seviyesi kendi çekim güçlerine bağlıdır. Bu noktada Napolyon'un Joséphine'e gelecekteki bir ziyaretinden önce yazdığı bir mektupta söylediği söz akla geliyor: "Sakın yıkanma...".

Demek ki bilimsel olarak, iki kişi arasında geçenler, dostumuz köpekler arasında geçenlere benziyor bir bakıma: Farkında olmaksızın birbirimizin kokusunu alırız; beynimiz olası genetik bir benzerlik ve yaşam tarzı açısından bir benzeşme konusunda tanıma kodları olarak iş gören bazı koku moleküllerini beklemektedir. Aşkın doğması için tek gerekli unsur bu değildir elbette, ama şüphesiz belirleyici bir etkendir.

Annesi Gibi Bir Kız, Babası Gibi Bir Oğlan

Genetik bir benzerliğin ortaya çıkmasında ailevi kokuların taşıdığı anlam, bize çoğunlukla neden ebeveynlerimizi hatırlatan kişileri çekici bulduğumuzu kısmen açıklar. Bağlanmanın biyolojisi de aynı yolu takip eder. Herkesin hayatında hayatta kalmak ve reprodüksiyon için iki tip kişilerarası ilişkinin kaçınılmaz olduğunu biliriz: Ebeveyn-çocuk ilişkisi ve karı-koca ilişkisi. Bu iki tip ilişkinin kurulması sinir sistemi ve hormonal sistem arasındaki aynı mekanizmayı içerir.

Genel olarak, dış dünya ile vücuttaki endokrin bezlerinin çalışması arasındaki etkileşimler özel bir yol *aracılığıyla* meydana gelir: Hipotalamus-hipofiz-salgı bezi ekseni (örneğin böbrek üstü bezi). Dış dünyadan duyu organları (işitme, dokunma, görme, koku, tat) vasıtasıyla gelen iletiler beynin çeşitli alanlarına entegre olmuştur. Burada bu iletiler hatıralarımıza, hormonal durumumuza ve beklentilerimize vs. göre değiştirilir. Bunların tamamının özeti, içinde bu özetin endokrin sistemi için komutlar halinde yorumlandığı ve ifade edildiği hipotalamusa gönderilir. Bu komutlar sonra hipofize aktarılır, daha sonra kan dolaşımı yoluyla vücuda gönderilir ve vücuttaki reseptörler de beyinden gelen iletileri tanıyıp

hormona çevirir. Nihayetinde de sistemin işleyip işlemediğine bakmak ve devamlı düzenlenmesini sağlamak için beyinde hormonların geri bildirimi gerçekleşir. Başka biriyle ilişki kurmamızı sağlayan işte bu uyarıcılar-tepkiler oyunudur ve bağlanmayı kolaylaştıran da bu hipotalamus-hipofiz-salgı bezi eksenidir.

Bağlanmanın Kökenleri

> Bağlanma bir başkasının varlığının hissettirdiği mutluluk hali üzerine kurulur. Herkesin gelişiminde ebebeyn bağlanması cinsel bağlanmadan önce yer alır: Ebeveyn-çocuk yakınlaşmasının teşvik ettiği mutluluk hali çocukluktan beri süregelen "sağlamlaştırma sistemleri" içinde yer bulmuştur. Bu sağlamlaştırma sistemleri koku, okşama, bazı gıdalar, kelimeler, şarkılar, gülücükler ve hatta davranışsal ritüellerden oluşur. Başka bir deyişle, bu uyarıcılar bağlılık hissini kuvvetlendiren her çeşit duyumsal uyarıcılardır ve bu uyarıcıları sağlayan kişinin mevcudiyetinde gerçekleşir, yani önce ebeveynlerin daha sonra da sevilen kişinin mevcudiyetinde.

Evrimin ebeveyn ile çocuğun arasındaki ilişkiyi kolaylaştırmak için niçin bir mekanizma ortaya çıkardığını kavramak çok kolaydır, zira insan yavrusunun hayatının devamı ebeveyninin mevcudiyetine bağlıdır. Daha sonra, partner ile cinsel ilişkinin kurulmasını sağlayacak ve çocukluk sırasında şartlanmış birtakım uyarıcıları da harekete geçirecek olan da bu aynı hipotalamus-hipofiz-salgı bezi eksenidir.[22] Bu bağlamda, ebeveynler tarafından sağlanan uyarıcıların benzerlerini sağlayan bir partner karşısında daha çok heyecan duyulması hiç de şaşırtıcı değildir: Benzer bir koku veya ses, belirli bir şekilde gülümseme... Biyoloji ile kültür arasında yer alan bu etkiler aşkın doğmasında belirleyici bir rol üstlenirler.

AYNISI, AMA BİR BAŞKASI!

İlk bakışta, çiftlerin, karakterlerinin benzerliğine dayalı olarak bir araya gelmesi salt biyolojik açıdan bakıldığında işleri zorlaştırıyor gibi görünebilir. Evrim teorisi bize gösteriyor ki, birbirinden çok farklı genom taşıyan iki insanın genlerini ne kadar çok karıştırırsak, kusurlu proteinlere ve hastalıklara yol açan olası kodlayıcı resesif genleri engelleme şansı o kadar artar.

O halde, partnerlerimizdeki benzer karakterlerin nesilden nesile sistematik olarak seçilmesi nasıl olup da toplumun genomunu verimsizleştirmedi ve bireyleri devamlı artan kötü genlere daha mütemayil hale dönüştürmedi? Bu durum, beraber alacağımız yolun faydalarını hesaplamamızdan mı ve bu yaşam tarzımıza uygun bir partnerin seçimini takiben sahip olacağımız çocuğun eğitiminin (insanlar için çok uzun bir dönem) birkaç kabahatli genin çocukta yol açacağı potansiyel hasardan daha önemli olmasından mı ileri gelmektedir?

Genlerin Karışması

Bazı hususlarda bizimkilere benzeyen özelliklere ve bazı hususlarda da benzemeyen özelliklere karşı duyarlı olamayacağımız kesinlikle söylenemez. Kişilik göstergeleri ve ruh hali, hatta cüsse biri hakkında iyi düşünmemizi sağlayan belirleyici etkenler olabilir. Bu etkenler, genlerin karıştığı olası bir durumda çocukların hayatta kalması için öncelik kazanacaktır. Buna karşılık, bakterilere ve virüslere karşı bağışıklık gibi sağlıkla ilgili olan diğer özellikler için genlerin heterojen olması daha önemli olmalıdır ve haliyle biz de farklılıkları gösteren sinyallere karşı daha duyarlı oluyoruzdur. Özellikle bağışıklık sisteminin bazı genleri için –majör histokompatibilite kompleksi genleri, MHC veya insanlarda HLA (*İnsan Lökosit Antijen*)– geçerlidir bu durum. Bunlar hücrelerimizdeki yabancı maddeleri tanımlayıp bağışıklık sisteminin hücrelerine sunarlar. Bağışıklık sistemi de bunların yok edilmesi görevini üstlenir. Günümüzde bu genlerin bazı kombinasyonlarının ağır veya süreğen enfeksiyon olarak ortaya çıkması halinde faydalı olacağı tahmin edilmektedir. Belirli bir nüfus içerisinde genler ne kadar çok karışırsa, yararlı kombinasyonların ortaya çıkma şansının ve böylelikle vücudumuzdaki istilacı mikroplara karşı daha dirençli insanların sayısının o kadar artacağı ileri sürülmüştür.

İki kişi arasında olabildiğince verimli bir gen karışımının meydana gelmesi için, ideal durumda, her birey kendininkinden çok farklı olan bir grup HLA sunan biriyle birleşmeden önce müstakbel partnerinin genlerini değerlendirmelidir. Kişilik özellikleri veya benzer metabolizma belirtileri için benzerliğin kokusunu alıp muhafaza ettiğimiz gibi, HLA genleri için de farklılıkların kokusunu alır ve farklılığın kokusunu karşı koyulamaz buluruz[23] şüphesiz.

Görünen o ki bağışıklık sisteminin genleri konusunda şöyle bir durum mevcuttur: Genleri tamamlayıcı olan bir kişi, bir başkasının tişörtünün uyandırdığı kimyasal bir iletiyi hoş addeder. Ancak genleri, patojen ajanlara karşı verimli bir karışım üretemeyecek kadar kendininkine benzeyen bir kişinin tişörtünün iletisini nahoş bulabilir.

Büyüleyici Kokular...

121 kadın ve erkekten, iki kadın ve dört erkek tarafından giyilmiş altı tişörtün kokularının hoş veya nahoş olup olmadıklarına karar vermelerini talep ettik. "Koklayan" ve tişört giyen özneler için önceden belirli bir sayıda HLA geni belirledik. Öznelerin, kokularını güçlü bir şekilde teneffüs ettiği tişörtlerin kendilerinden olabildiğince uzak HLA genlerine sahip olan erkeklere ya da kadınlara ait olduğunu gördük. Bir diğer tespit: Tişörtün kokusu öznelere kendi eşlerinin kokusunu hatırlattığı zaman, tişörtü giyen kişinin HLA genleri bakımından aynı şekilde özneye uzak olduğunu gördük.[24],[25],[26]

Hiç kuşku yok ki, HLA örneğinde olduğu gibi, bir nüfus içerisinde genlerin karışması hayatta kalma için elverişli olabilir. En azından kısmen kokuyla ilgili olan bir şey genomun içine çeşitliliği sokabilecek bireyleri işaret eder.

İki Cins, İki Strateji

Çiftlerin oluşması bakımından baştan çıkarmayı ele aldığımızda, sanki iki cinsi birbiriyle yer değiştirebilirmiş gibi düşünürüz genellikle; "erkek" ve "dişi" kelimelerinin gerçek manaları üzerine kafa yormayız, gelgelelim bu temel özellik bir partner bulmak ve üremek amaçlı davranışlar içinde öne çıkar. Bu fenomeni anlamak için gerekli olan anahtar da burada. Erkekler spermatozoit, yani erkek "tohumlar", dişiler ise ovül üretirler. Bunlar birbirinden tamamen farklı iki eşey hücresi olsa da, döllenme esnasında eşdeğerdedir, her birinden bir tane gereklidir ve her biri gelecekteki embriyonun genomunun yarısına katkı sağlar. Bütün farklılıklar bu iki eşey hücresinin bir araya gelmesi için uygulanan stratejilerde bulunur.

Kısaca söylemek gerekirse, erkekler niceliğe, dişiler ise niteliğe yatırım yapıyor diyebiliriz. Erkekler muazzam miktarda spermatozoit üretir: Bir erkek tek bir günde yüz binlercesini üretir. Kuşkusuz bu üretim yaş ilerledikçe azalsa bile tamamen durmayacaktır. Üreme potansiyeli muazzamdır: Bir erkek gün içerisinde bulabildiği doğurgan dişi kadar çocuğun dünyaya gelmesini sağlayabilir, bu 14 yaşından ölümüne kadar sürecektir. Buna karşılık, erkek, genlerinin gelecek nesillere geçip geçmediğinden hiçbir zaman emin olamaz. Ama çok sayıda spermatozoit sayesinde, bu güçlü bir olasılıktır.

Dişiyse çok farklı bir yol takip eder: Çocuğun dünyaya getirilmesine maddi olarak daha çok yatırım yapar. Dişi her ay bir tek ovül üretir, bu hayatının sadece otuz kırk yılı boyunca sürer. Eğer bir ovül, spermatozoit tarafından döllenirse, (eğer her şey yolunda giderse) gebeliğin son iki ayından (gene eğer her şey yolunda giderse) doğumdan 3 ay sonrasına kadar olan sürede başka bir faaliyet yürütmesi zor olacaktır. Buna karşılık, dişi doğurduğu her çocuğun kendi genlerinin yarısını taşıdığından emindir. Öyleyse çocuğun dünyaya getirilmesi çerçevesinde, anne ve babanın biyolojik yatırımları arasında bir karşılaştırma yapmak mümkün değildir.

Kadın: Beni Vücudum İçin Seviyor

Erkek: Beni Param İçin Seviyor

Kadınların kullanılmasını zaman, enerji, kaynaklar ve kariyer bakımından ölçmek mümkündür; kadın için her doğumda asgari beş ay olan yatırım,

erkekler için sıfıra yakındır. Bu biyolojik gerçek, partner arayışı hususunda erkekler ile kadınlar arasında ayrım gözetmeksizin fikir yürütemeyeceğimizi gösterir, çünkü çıkarlar denk değildir: Erkekler eğer yanlış bir seçim yaparlarsa sadece spermatozoit kaybederler ve hemen yeni denemelere başlayabilirler. Kadınlar ise çocuk yapmak için hayatlarının önemli bir kısmını ve maddi kaynaklarını harcarlar.

Kadınların Kullanılması: Eski Bir Hikâye

> Evrim konusunda uzman olan İngiliz biliminsanı Richard Dawkins *Gen Bencildir* adlı kitabında iki cinsiyetin durumunu gayet iyi özetler: Her spermatozoit çok küçük olduğundan, bir erkek her gün bunlardan milyonlarcasını üretebilir. Bu, farklı dişiler vasıtasıyla, kısa bir zamanda çok sayıda çocuk sahibi olma olanağı taşıdığı manasına gelir. Her seferinde yeni embriyoya gebelik süresince annesi tarafından yeterli besin verildiği için bu mümkün olabiliyor. Haliyle, bir dişinin sahip olabileceği çocuk sayısı kısıtlıyken, bir erkeğin sahip olabileceği çocuk sayısı neredeyse sınırsız oluyor. Dişinin kullanılması işte burada başlıyor.

O zaman kadınların erkeklere göre neden daha seçici olduğunu daha iyi anlıyoruz, peki ama kadınlar bu seçimlerini nasıl yapıyorlar? Burada hamilelik ve doğum aşamalarını geçen çocukların eğitimi gibi uzun bir dönem söz konusu; erkekler yiyecek ve barınak sağlayarak, bölgelerini ve ailelerini korumak için tedbirli davranarak, çocuğun gözünü açması için uğraş vererek açıklarını kapatmalıdırlar. Bir kadın tarafından seçilebilmek için arzu edilebilirliğini ve şansını artırmak, dolayısıyla spermatozoit "yerleştirmek" için, bir erkek gelecekteki ailesinin entelektüel ve maddi zenginliğine katkıda bulunma arzusunu ve kapasitesini öne çıkarmak zorundadır.

İnsanlarda, bu kaynakların büyük bir kısmını şahsın geliri oluşturur, ama gösterilen güç ve hırs da aynı şekilde etkilidir. Otuz üç ülkede binlerce kişi üzerinde yapılan bir çalışma dünyanın herhangi bir yerindeki herhangi bir insan için bile apaçık olan bir gerçeği doğrulamıştır: Kadınlar hayatını iyi

kazanan erkekleri tercih eder. Daha doğrusu, araştırmacılar gelir düzeyi, işteki hırs ve yetenek gibi seçim kıstaslarının kadınlar için, erkekler için olduğundan daha önemli olduğunu ortaya koymuştur.

Hatta bu hipotezi bazı tipik erkek davranışlarına da uygulayabiliriz. Alım güçlerini küçük hediyelerle ve cömertlikleriyle göstermekten memnuniyetsiz olan erkekler, birçok türde, metabolik açıdan kendine yük olan parçalarla donanır, ancak bunların varlığı refahlarına güçlü bir şekilde işaret eder. Parçalar kıymetli olduğundan, dişiler şunu idrak eder: Erkek ancak gündelik gereksinimleri çok rahatça üstlenebildiği zaman, bu ek parçaya sahip olabilir. "Zahavi'nin handikap ilkesi" diye adlandırılan tavus kuşu kuyruğu buna en iyi örnektir.[27] İnsanlardaysa, erkek için bunun en sık görülen eşdeğeri spor arabadır.

Nazik Olanlar Akıllıdır

Erkekler arasındaki rekabet, tavus kuşu mecazında olduğu gibi, vaatler yarışına yol açar: Bunlar, bilgilendirici hiçbir değeri olmamasına rağmen dişilerin dikkatini çekmek için asgari eşik olarak değer taşır.[28] Bu nedenle her erkek kendi tavus kuşu kuyruğuna sahip olmak zorundadır: Bu iyice doldurulmuş bir şarap kavı, bir pul koleksiyonu, çağdaş plak veya resimler, eski kitaplardan oluşan bir kütüphane veya envai çeşit elektronik âlet olabilir.

Hatta handikap tezi nazikliği aydınlatabilecek derecede gelişkindir: Sadece çevresine en çok uyum sağlamış kimse fedakârlıkta sakınca görmez, ama nazikliğin aileye gerekli kaynaklar bakımından sağladığı dolaysız faydalar için seçilmiş bir kişilik özelliği olduğunu da düşünebiliriz.

Erkekler gelecekteki eşlerinin gelirleriyle ilgilenmeseler de, fiziksel formlarına önem verirler. Otuz üç ülkede yapılan aynı araştırmaya göre erkekler partnerlerinde kadınların erkeklerde aradığından daha çok güzellik arıyor. Kadınlarda doğurganlık yaklaşık 13 yaşında başlıyor, en üst seviyeye 25 sene içinde ulaşıp sonra düşüşe geçiyor. Ayda bir oluşan küçük bir ovül

o kadar değerli ki onu düzenli bir tedarik ile emniyete almaya çalışmak icap ediyor. Bu yüzden de erkekler çeviklik, cilt pürüzsüzlüğü, etli dudaklar, diri kaslar ve saç parlaklığı gibi gençlik göstergesi olan niteliklere karşı çok hassaslar.

Güzellik ve moda kıstaslarımız da bu niteliklere dayanır; eğer genç gözükmek istiyorsak bu reprodüksiyon oyunu içinde kalmak istediğimiz içindir, yoksa beyaz saçlar ve kırışıklıklar aslında çirkin gözüktüğü için değil. Giyimi dayatan moda da aynı şekilde izah edilebilir: Eğer olabildiğince yüksek topuklu ayakkabılar giyiyorsak, böylesine handikaplı parçalarla bile, bu vücudumuz konusunda ne denli usta olduğumuzu (çünkü çok genç ve dolayısıyla doğurganızdır) ve ne olursa olsun yürüyebildiğimizi göstermek içindir.

İKİNCİ BÖLÜM

Güçlü Yönleriniz ve Kozlarınız

Güzellik, Zekâ vs.

Bir başkasında bizi çeken şey nedir? Odanın karşı köşesinde oturan kişilerden hiçbirini tanımıyoruz, ama içlerinden biri ilgimizi çekiyor: Çevresindeki diğerleri aniden, hiçbir neden olmaksızın "alelade" görünüyor. Bu genellikle özel bir bakış, ağız yapısı, belli bir mizah anlayışı veya bunların hiçbiri değil de sadece tavırlardaki bir şey oluyor. Hepimizin favori bir "tipi" var: Sportif görünüşlü, gözlüklü kitap kurdu, iyi yaşamayı seven, şık giyimli veya özensiz bir giyim tarzı olan. Bazıları bizi çeker, diğerlerinin yüzüne bile bakmayız... Peki bu neden böyledir? Bu soru araştırmacıların kafasını ciddi bir şekilde kurcalamaktadır; araştırmacılara göre, seçimlerimiz kesinlikle masum ve rastgele değildir. Güzellik, fiziksel görünüm, ifadeler, espriler, konuşma ve hatta kokular, bir çift oluşturmak için vücutlarımızın elverişliliği ve arzu edilirliği hakkındaki mesajlardır.

GÜZEL OLMANIN FAYDALARI

Vücudumuzun estetiğini belirleyen nedir? Neden belli vücutları ve yüzleri güzel buluruz? Güzellik kıstaslarımız olası bir partnerin özelliğini gösteren bilgilerden kaynaklanmıyorsa nereden kaynaklanıyor? Nesiller boyunca, fiziksel bir görünümü bizim ve gelecekteki çocuklarımız için olan avantajlarla, sağlanan kaynakların kalitesiyle alakalı dolaysız avantajlarla veya çocuğun hayatta kalmasını garanti altına alan ve aktarılan genlerin kalitesiyle ilgili daha dolaylı avantajlarla bağdaştırmayı mı öğrendik yoksa? Bu hipotez sınanmış ve şu saptanmıştır: Olası partnerlerimizin fiziki görünümüne dair değerlendirmeler, çocuğun dünyaya getirilmesi ve eğitilmesine dair değerlerle doğrudan ilişkilidir.

Kadın Tarafı, Erkek Tarafı

Kadında, fiziksel gençlik belirtilerinin açıkça onun doğurganlığının göstergesi olduğu söylenebilir ve bu yüzden erkekler için güzelliğin özü kıpkırmızı dudaklarda, parıldayan göz ve saçlarda ve pespembe yanaklarda yatar. L'Oréal'in servetinin kökenlerinin, bu temel kadınsı kozlara kadar

uzandığını anlamışsınızdır. Test edilen bütün kültürler içinde, erkekler doğurganlığın açık bir göstergesi olan kalça genişliğine büyük önem verir, 0,7 bel-kalça oranını tercih ederler. Ergenlik çağına henüz ulaşmamış veya menopoz sonrası dönemde olan kadınların ya da yüksek seviyede erkek seks hormonu taşıyan veya çeşitli hastalıkların pençesinde olan kadınların hepsi 0,7 bel-kalça oranından daha yüksek bir orana sahiptirler.[29]

Aynı şekilde, erkek güzelliğinin çeşitli kıstasları da kadınlar tarafından olası bir partnerde aranan niteliklerin göstergesidir. Bunlar doğurganlıkla ilgili değildir: Seri üretilen ürünlerin fiyatlarının ucuz olması ilkesine göre, bir spermatozoidi elde etmek çok kolaydır; bunlar daha ziyade aile için ayrılmış kaynaklarla ilgilidir: Büyük bir çalışma kapasitesi, evi ve sakinlerini koruyabilmek, toplum içinde saygı uyandıran bir statü. Bir kadın bütün bu nitelikleri büyük ölçüde ilk başta değerlendirir. Bir erkeğin sağlığı, fiziksel gücü, yaşı ve hormonal statüsü ilk bakışta vücudunun şeklinde görülebilir. Temel açıklayıcı gösterge yine bel çevresi kalça çevresi oranıdır. Bu oran ideal olarak 0,8 ile 0,9 arasında olmalıdır, ancak boy ve omuzlar arasındaki oran da aynı şekilde geçerlidir ve mümkün mertebe 0,6 civarı olmalıdır.[30]

Simetrik Olmak Değerlidir

Simetrik bir vücut, arzu edilirliğin bir belirtisi olarak öne çıkar çoğu kez. Düzensiz beslenme veya enfeksiyonlar gibi her çeşit stres, vücutta önemli bir etki bırakmaksızın küçük malformasyonlar oluşturabilir; yalnızca genetik program esnasında, vücudun bir tarafı üzerindeki etki nedeniyle çok hafif asimetrik bir vücut ortaya çıkabilir. Öyleyse simetrik vücuda sahip kimse enfeksiyonlara dayanıklı olmaya ve her şartta beslenecek bir şey bulabilmeye olanak tanıyan bir genoma sahip kimsedir.

Günümüzde, çok korunaklı bir ortamda yaşıyoruz ve eğer asimetriler varsa da, bunların zorlu ortamlarda gördüğümüz kadar önemli olmadığını söyleyebiliriz. "Vahşi" yaşam koşullarına ne kadar yaklaşırsak, asimetrilerin önemi de o kadar artacaktır.[31],[32],[33] Cinsel partner seçimimizi belirleyen

normların büyük bir kısmında olduğu gibi, simetri de bu bilgilerin avcı-toplayıcı geçmişimizde değerli hatta yaşamsal olduğu çok eski bir dönemde önemli bir gösterge olarak benimsenmiştir. Bugün, genlerimiz değişmediği için, beynimizin işleyişi büyük ölçüde aynı kalmıştır; daha çok geçmişteki hayatın koşullarına adapte olmuş çok sayıda mekanizmaları devralmış bulunmaktayız. Bireyler arasındaki farklılıklar artık az olmasına rağmen hâlâ simetriyi aramaktayız...

Feromonların Gücü

Güzel veya çirkin olsun, perdenin arkasında, bir kimsenin cinsel ve erotik potansiyelini artıran başka doğal gizemler de bulunmaktadır. Özellikle feromonlar bu durumun örneğidir. Bir bakıma, pek çok hayvan için topluluk içerisinde yaşamın feromonlar tarafından düzenlendiğini söyleyebiliriz. Feromonlar bir bireyin cinsel müsaitliğini veya sosyal hiyerarşideki yerini göstermeye hizmet eder; feromonlar herkesin bölgesini sınırlandırır, korkularını ifade eder ve adımlarını yönetir. Nasıl hormonlar farklı organların birbirleriyle haberleşebilmesi için salgılanıyorsa, aynı şekilde idrar, ter, dışkı veya derideki feromonlar da belli bir topluma ait bireyler arasındaki vücut dışı alanda iletişimi sağlamak için salgılanır.

Bugün biliyoruz ki, feromonlar balıklarda, böceklerde, kemirgenlerde ve hatta bazı memelilerde en küçük detaylara kadar ilişkileri düzenlemektedir. Ancak insanlarda ilişkiler, hayvanlara özgü bu güdümcü etkilerden azadedir diyeceksiniz bana, öyle değil mi? Evet, kısmen öyle, ama sadece kısmen öyle, zira içgüdüler, önseziler, eğilimler vs. feromonal etkilere benzemektedir. Örneğin, neden karşı cinsten belirli kişileri çekici buluyoruz da (belli bir kişi için çoğu kez hep aynı tiptir) başkalarını bulmuyoruz? Bizi yukarıdaki komşumuza değil de aşağıdaki komşumuza güvenmeye iten şey nedir? Niçin kadınlar etraflarında erkekler olmadığı zaman aralarında daha özgürce konuşur? Kalabalıkları harekete geçiren ve hiç kimsenin yalnız başına cüret edemeyeceği şekilde davranmasını sağlayan şey nedir? Zaten hayvanlarda bulunan feromonlara dair iyi belgelenmiş ve tanımlanmış etkiler ile insanlarda görülen benzer etkiler arasındaki belli yakınlıklar karşısında hayrete düşebiliriz.

Lee-Boot Etkisi (1955)

Birkaç dişi fare aynı kafese konduğunda üreme döngülerinin (östral) kesildiği ve değiştiği gözlemlenmiştir. Aynı şekilde, yatılı kız öğrencilerde ve aynı işyerinde çalışan kadınlarda üreme döngüsünün senkronize olduğu uzun zamandır bilinmektedir ve bu konu üzerinde ta 1970'ten beri çalışmalar yürütülmektedir. Bunun yanı sıra, bu etki 1998'de kadının koltukaltı ekstraktı ile yapılan deneylerle ortaya konmuş, bu da insan feromonlarının varlığının ilk kanıtı olmuştur.[34]

Vandenbergh Etkisi (1969)[35]

Genç dişi farelerde ergenlik döneminin ortamda yaşlı bir erkek farenin idrarının bulunmasıyla başlayabileceği gözlemlenmiştir. İnsan türünde, genç kızlar ergenlik çağına artık daha erken girmektedir ve biz bunun iyi beslenmeden ileri geldiğini düşünürüz, fakat annelerin evde bulunmaması (anneler çoğunlukla bir yerde çalışmaktadır) evde "erkek" bulunmasının etkisini artırabilir ve bu durum da, fareler üzerindeki Vandenbergh etkisinde olduğu gibi ergenliğin daha erken başlamasına yol açabilir.

Erkekler arasında, daha doğrusu iki belirgin örnekte olduğu gibi, yani kadın ile erkek arasında veya kadınlar arasında feromonal etkileşiminin varlığını *a priori* yadsımak mümkün görünmüyor. Zaten insan fetüsünde feromonları tanımak için gerekli organların var olduğu ve bunların biçiminin hayvanlarda gözlemlenenlerle özdeş olduğu saptanmıştır; oysa yetişkinlik döneminde bu organ fonksiyonunu kaybetmiş bir kalıntıdan başka bir şey değildir.[36] Günümüzde, araştırmacılar insanlarda kimyasal iletişimin var olduğu konusunda hemfikirdir, ama yetişkinlik döneminde koku duyusundan bağımsız işleyen bir feromonal sistemin varlığı hakkında bir fikir birliğine varamamışlardır.

Yaygın inanışın aksine, feromonların kokularla bir ilgisi yoktur; feromonlar kokulardan tamamen bağımsız bir şekilde hareket eder ve genellikle kokusuzdur. Hayvanlarda feromonların tanınmasından sorumlu organ farklıdır. Kokular için olfaktif epitelyum söz konusuyken feromonlar için özel bir yapı söz konusudur: Vomeronazal organ (veya VNO). Olfaktif epitelyumdan farklı olarak, vomeronazal organ havada taşınan kokulu

moleküllere temas bile etmez. Bu organa erişmek için, feromonlar burun boşluğunun köküne giden sıvılarla dolu dar bir kanaldan geçmek zorundadır.

Olfaktif ile feromonal sistemler haberci molekülleri tanıyabilen membran reseptörlerinin tiplerine göre de ayırt edilebilirler. Olfaktif reseptörler aşağı yukarı 1000 gen tarafından kodlanmıştır (bunlardan yaklaşık 500'ü işlevseldir) ve bu genlerin tamamı aynı aileye aittir. Buna karşılık, iki feromonal reseptör ailesinin var olduğu bilinmektedir: Bunlardan ilki (V1R) aşağı yukarı 40 gen tarafından kodlanmış olup diğer tiplerdeki reseptörlerle hiçbir benzerlik göstermez; diğeri (V2R) yaklaşık 100 gen tarafından kodlanmıştır. İki reseptör ailesinin varlığı, feromonların kabaca iki gruba ayrılmış olmasına bağlanabilir:

Bir Gülücük veya Bir Öpücük...

Etraftaki feromonların reseptörleriyle temas sağlaması için bir hareket yapmak gereklidir. Bu hareket hayvanlar için "flehmen" terimiyle ifade edilir ve dudakların gerilmesiyle ortaya çıkan bir tür gülümsemedir: Mukoza sıvısı içinde bulunan feromonlar, hem bir kılcal hareket hem de kan damarlarının daralması sonucu meydana gelen bir pompa hareketi sayesinde vomeronazal keseye girer. Gülümsememizin diğerlerini daha iyi koklamamızı sağlayan elverişli bir harekete yol açtığını göz ardı edemeyiz. Ama bazıları daha da ileri gitmiştir. Feromonlar vücudumuzda esas olarak sebum aracılığıyla salgılanır; salgılama ergenlik sırasında artar ve menopoz esnasında azalır. Sebum salgılayan bezlerin büyük bir kısmı kafa derisinde, yüzde, boyunda ve üst dudakta bulunduğundan, öpüşmenin feromonal iletilerin alışverişinde rol alması mümkündür.[37],[38] Diğer türler içerisinde, tükürüğün feromonları oluşturan proteinleri içerdiği bilinmektedir. Bu husus öpüşmenin, duygusal bir maden bulmak isteyenler için neden adeta hakiki bir tatbikat olduğunu açıklar,[39]

Bir tarafta uçucu ve çözünmeyen küçük moleküller, diğer tarafta proteinler.[40] Bu iki büyük ailenin varlığının, iki ana etkileşim tipinin yönetimiyle –erkeklerde saldırganlıkla ve iki cins arasında çekimle– ilişkili olduğu da ileri sürülmüştür.

Ayrı ve bağımsız rollerin varolduğu yolundaki son argüman şudur: Her reseptör organın iletileri beynin aynı yerleri vasıtasıyla aktarılmaz, feromonal nöronlar ve olfaktif nöronlar tarafından takip edilen yollar birbirinden tamamen farklılaşmıştır. Vomeronazal organdan yola çıkan nöronlar, hormonal ve reprodükif işlevlerle ilişkili olan hipotalamik alanları hedef alır: Demek ki, feromonlar hem hormonal dengeyi hem de reprodüktif ve cinsel davranışları kontrol altında tutan beyin yapılarında sinyaller üretir. Olfaktif epitelyumdan çıkan nöronlar, beynin ön kısmından burun deliklerine uzanan bir tür anten olan olfaktif bulbus içindeki aktarmadan sonra serebral korteksin üzerine sıçrar.

Bütün Bunlar Bunun İçin mi?

> Eşsiz ve yeri doldurulamaz bir işlevi yerine getiren reseptörler ve nöronal yollar ile donatılmış özel bir organ olan vomeronazal sistem gibi gelişkin bir sistemin insanlarda tamamen kaybolmuş olması akla yatkın mıdır? Biliminsanları bu konu üzerinde lehte ve aleyhte olmak üzere tartışmaktadır: Bazıları bir yapı tarif etmekte, bazıları organı tespit edememektedir; bazıları hâlâ "kanıtları" tartıp bunları yeterli bulmazken, bazıları insanlarda feromonal bir etkiyi ispatlamaya girişmiştir. Genel olarak, toplanan veriler insanlar arasında davranışlara ve vücuda etki eden kimyasal bir iletişimin var olduğunu göstermektedir. Ne var ki bu ulaklar uzmanlaşmış bir vomeronazal organdan geçmez, ancak koku duyusunun bazı reseptörleri tarafından tanınır...

Doğal olarak, araştırmacılar özellikle feromonlar ile baştan çıkarma gücü arasındaki ilişkiyle ilgilenmektedir. Bizi bir başkası için karşı konulmaz kılan bir feromon var mıdır? Bazı hikâyeler bizi gülümsetir: Otuz sekiz erkeğin sentetik erkek feromonu kullanması sayesinde (piyasada şimdiden

bulunuyor bu tür şeyler!) kadınlarla olan cinsel ilişkilerinde artış olmasına rağmen, boşalmayla sonuçlanan mastürbasyonlarının sayısında bir değişiklik olmamıştır... Erkek feromonları kadınların erkekler için hissettiği çekim üzerinde değişiklik yaptığından, böyle bir sonuç feromonal etkinin sadece libidoda değil de[41] etkileşim içinde aranması gerektiğini gösterir. Görünen o ki bunun tam tersi de doğrudur: Başka bir çalışmada, terin içerdiği feromon, yani androstenol, kadınlarda erkekler ile daha çok ilişkiye yol açan bir etki sağlamıştır...[42]

Diğer deneyler kokunun etkileri ile feromonların etkilerini ayırt etmemize olanak vermez, fakat hiç kuşku yok ki terde bulunan bir kimyasal ulak kadınların erkek seçiminde çok seçici olmasına ve özellikle simetrik bir partner seçmelerine olanak sağlayabilmektedir.

Simetrik Olmak Değerlidir (Devam)

Hayvanlar âleminde, simetri genellikle büyüme hızıyla, uzun ömürlülükle, doğurganlıkla ve genel sağlık durumuyla bağlantılıdır. 42 tür üzerinde yapılan kapsamlı bir çalışma göstermiştir ki bir bireyin simetrisi ne kadar mükemmel olursa, reprodüktif başarısı veya (yani: dolayısıyla) karşı cinsi cezbetme gücü o kadar büyük oluyor. Görünen o ki insan da bu kuraldan muaf değil. Erkeklerde ve kadınlarda, daha mükemmel bir simetri daha iyi bir fiziksel ve zihinsel sağlıkla, daha iyi bir bilişsel performansla ve daha yüksek bir IQ ile ilişkilendirilmektedir. Simetrik erkekler asimetrik erkeklere göre daha kaslı, daha zinde ve daha iridir ve kadınlar üzerinde daha fazla başarılı olacaklardır. Diğer bir çalışma sayesinde gene bilmekteyiz ki, kadınlar ovülasyon esnasında yani bir çocuğa gebe kalma şansına en çok sahip oldukları anda simetrik erkekleri tercih ediyorlar ve kadınlar erkekleri görsel gözlem yoluyla değil de terlerinde bulunan maddeler sayesinde ayırt ediyorlar.[43],[44]

Gelecek bize bu iletilerin ya körelmiş vomeronazal organdan geçtiğini ya da aslında az kokulu, ama olfaktif epitelyum tarafından aktarılan iletilerin söz konusu olduğunu gösterecektir.

Bu arada, feromonlar, hakkında hiçbir şey bilmediğimiz ve kayda değer özel bir belirti taşımayan herhangi bir kişinin birdenbire çekici hale geldiği göz kamaştırıcı ve beklenmedik tüm karşılaşmalara akla yatkın açıklamalar getirir. Feromonların kokusu yoktur, ama feromonlar mekân içinde hareket eder, reprodüktif bir davranışı ortaya çıkarmak için doğrudan beynin içgüdüsel hareketlerle ilgili bölümünü uyarırlar. Cazibe de feromonlarla ilgili bir konu olabilir. Aksi takdirde, ne orantılı bir vücuda ne de güzel bir yüze sahip olan bazı kişilerin muazzam bir baştan çıkarma gücüne sahip olmaları nasıl açıklanabilir?

Duyguların Yüzleri

Bana nihayet esas konuya geldiğimi söyleyebilirsiniz! Yeni bir kişiyle karşılaştığımız zaman dikkatimizi çeken şey, vücuda dair simetriden veya bağışıklık sisteminin kokusundan ziyade yüzdür. Yukarıda bahsedilen iki parametrenin tersine, bazı yüzleri çekici bulduğumuzun farkındayızdır. Zaten gözlerin ruha açılan pencereler olduğundan bahsetmiştik ve bir bağın kurulmasında göz temasının ne kadar önemli olduğunu da biliyoruz. Bir kişinin gözlerinin içine ne kadar çok bakarsak, bu kişi duygusal tepkilerini o kadar çok belli eder.[45] Bu bize başkalarının duygularını okumamızı sağlayan, aynı zamanda duygusal tepkiler uyandıran bir araçtır.

Bir yüz duyusal yapıların değişmez bir birleşmesinden ibaret değildir; özellikle de hissedilen duygusal bir durumu aktarmak için canlanır. Duygular evrenseldir ve onların dışavurumları ilk kez Darwin, sonra da Eckman tarafından izah edilmiştir. Yüzdeki ifadeler "içeride" ne hissettiğimize o kadar derinlemesine bağlıdır ki, bir kişiye bir duyguyu karakterize eden suni mimikler yapmasını rica edersek, mimiklerin meydana getirdiği bedensel boşalma sayesinde, kişi taklit ettiği üzüntü, sevinç, şaşkınlık, iğrenme veya ümidi hissedecektir.[46] İşte şimdi talipler arasında seçim yapmak için bir oylama sistemi: Bir olay esnasında karşıdakinin tepkilerine bakın; bu bir röportaj, bir hediyenin verilmesi, bir kişinin tanıştırılması, bir film, beklenmedik bir şey veya derin bakışlarımız da dahil bambaşka uyarıcılar olabilir; sonra da yüzünde okuduklarımızla hemfikir olup olmadığımıza bakalım. Bir yüzün fiziksel özellikleri eğer bizi

çekebiliyorsa, güzelliği, paylaşılan bir duygu esnasında başkasına karşı duyduğumuz sempati olarak tarif edebiliriz büyük ölçüde.

Yüz konusunda, erkekler kadınlardan belirgin bir şekilde ayrılırlar ve bu ikisinden aynı bilgiler beklenmemelidir. Erkeğin yüzü testosteronun etkisi ile şekillenmiştir, yani çıkık elmacık kemiklerinin oluşmasına ve yüzün alt kısmının biraz uzamasına neden olan erkek cinsel hormonuyla[47] (aklımıza hemen Arnold Schwarzenegger veya Sylvester Stallone geliyor!). Bu özelliklerin varlığı ergenlik döneminde testosteronun yüksek seviyede olduğuna işaret eder. Oysaki yüksek seviyedeki testosteron bağışıklık sistemini tehlikeye atar; dolayısıyla erkek için tipik erkeksi güzel bir "yüz" biyolojik bir handikaptır. Daha önce gördüğümüz tavus kuşu kuyruğu örneğinde olduğu gibi, kısaca öznenin kırılgan hormon oranına rağmen hayatta kalmak için ne kadar iyi kalitede genlere sahip olmak zorunda olduğunu gösterir.[48],[49] Genel olarak kadınlar bu tip yüzü güzel bulurlar, ama bu yüzü tahakküm ve otoriteyle ilişkilendirir ve kadınsı özelliklere sahip erkek yüzünü de çekici bulurlar.

Kadınların Gözünde...

> Görünen o ki kadınların gözünde, bir erkeğin arzulanabilirliğini buluştukları anda mümkün olan en iyi duruma getiren dört gösterge vardır: çıkık elmacık kemikleri; otorite ve olgunluk gösteren çene ve belki de bu çok "erkeksi" etkiyi azaltan, sempatiyle ilişkilendirdikleri büyük gözler (kadınsı özellik). Sosyalliği gösteren hoş bir gülümseme ve vücut bakımına işaret eden pahalı elbiseler.[50]

Kadın ile erkek yüzü arasındaki farka dönecek olursak, hangi özelliğin daha çekici olduğunu belirlemek için, sentez görünümleri iyi kötü erkeksi veya kadınsı yapmak amacıyla üzerlerinde oynadığımızda şunu görürüz: Erkeksi yüzlerde tercih ortalama bir yüzden yanadır ve aşırı tipik özellikler pek tercih edilmez.[51] Bu da homojenleştirme etkisi nedeniyle yüzlerdeki simetriye niçin fazlasıyla değer verildiğini kısmen açıklar;[52] oysa kadınların yüzünü en çekici hale getiren şey kadınsal özelliklerin öne

çıkmış olmasıdır.[53] Nitekim kadınlarda kadınlık ön plandayken, erkek yüzünün hoşa gidebilmesi için, erkeksiliğin daha ölçülü olması gerekmektedir.

Narkissos... Narkissos mu Dediniz...

> Olası bir partner bulma durumunda bir çekicilik göstergesi olan benzerliğin öneminden bahsetmiştik. Yüz de bu kurala tabidir: Yüz üzerinde gözler, kulaklar, ağız, burun, alın ve yüzün kendisi gibi birkaç ipucunun sunulduğu, vücudun bir tür reklam sayfasıdır. Aynada kendi yüzümüze sık sık baktığımızdan, bize bakan bir yüz ile kendi yüzümüz arasındaki benzerlikleri hemen saptarız ve bunu güven verici buluruz: Gerçekten de fiziksel olarak kendimize benzeyenlere daha çok güven duyarız.[54]

Bizler bir insanı sadece yüzünün şekline bakarak yargılayacak kadar yüzeysel miyiz? *A priori*, bu husus bize öyle akla hayale sığmaz gelir ki yüz şeklinin daha önemli şeyler üzerine kodlanmış iletiler içermesi gerektiğini düşünürüz. Bazıları için, karakter özellikleri yüz ifadesinden okunabilir; eğer güzel bir yüzde kendimizi buluyorsak, bu tamamen onda ruh eşimizi ve mizacını tanımlayan fiziksel özellikleri gördüğümüz içindir. Öyleyse müstakbel bir partnerde kendimizde bulunan karakter özelliklerini mi aramaktayız? Her halükârda sonuçlar bunun doğru olduğunu gösteriyor, çünkü çiftler karakter açısından da birbirlerine benzemektedir.[55]

"Yüze bakarak karakter okuma" oyununda, uzun ve köşeli yüz hatlarına sahip bir kişinin genellikle açık yürekli, özgün ve dışadönük olduğu düşünülürken, kısa ve kare olan yüzler çekingen, muhafazakâr ve hesapçı kişiliklere işaret eder.[56] Bu iki uç örnek arasında genelde orta derecede özellikler bulunur. Hemen fark edilemeyecek göstergeler içerisinden, birçok diğer karakter özelliğini fark etmek de mümkündür. Bir kişi hakkındaki ilk izlenimlerin en doğrusu olduğunu ileri sürenler belki de yüz ifadesini okumada enikonu yetenekli olanlardır.

ZEKÂNIN SEÇİMİ

Güzellik erkekler tarafından çok önemli bir özellik olarak, gelir kaynakları kadınlar tarafından vazgeçilmez bir koz olarak kabul ediliyorsa da, iki cins şu noktada hemfikirdir: Partnerleri zeki de olmalıdır.[57] Aslında çiftler aynı zamanda IQ seviyesi bakımından da birbirlerine benzer ve bu benzerlik diğer alanlarda olduğu gibi ikilinin ilişkilerinin başlangıcından beri mevcuttur.

Öyleyse zekâ kendini nasıl gösterir? Fiziksel vasıfların kişilik özelliklerinin göstergesi olduğunu gördük ki bu da zekânın değerlendirilmesinde bize yardımcı olur. "Heyecan peşinde" olarak nitelendirilen bir kişilik özelliği bulunmaktadır ve bu özellik sürekli hareket halinde olan ve heyecan peşinde koşan insanlara işaret eder ve evli çiftler bu özellik bakımından birbirine benzer.[58] Peki bağışıklık sisteminin vasıfları karakteristik bir koku sayesinde saptanabiliyorsa, zekânın da aynı şekilde kendini gösterdiğini tasavvur edemez miyiz?

Bu hipotez düşündüğümüz kadar saçma değildir, çünkü zekâ seviyesine ilişkin "moleküler göstergeler" çokça bulunmaktadır: Nörotransmiterlerin üretiminden sorumlu beyindeki enzimler;[59] vitaminleri metabolize eden enzimler;[60] büyüme hormonu; testosteron;[61] kanda bulunan belli mikro gıdaların (vitaminler) oranı,[62] vb.

Her Şey İç İçedir... ve Karşılıklıdır

Bazı testlerde kandaki düşük seviyedeki kolesterol oranı ile zekâ arasında bir korelasyon kurulmuştur. Araştırmacılar henüz kan lipitlerinin zekâyı etkileyip etkilemediğini veya korelasyonun zeki insanların kolesterolü yüksek gıdalar tüketmemesinden kaynaklanıp kaynaklanmadığını bilmiyorlar.[63] Yine de vücuttaki bazı maddeler beynin performansına dair göstergeler gibi görünmektedir.

Günümüzde, çiftler birbirlerini profesyonel çevrelerinden veya öğrenimleri esnasında seçiyorlar; bunun sonucunda da çiftlerin aynı

öğrenimi ve mesleki eğitimi almış olma şansı yükseliyor. Bir çiftin akli benzerliği büyük oranda sadece bu parametreler ile doğrulanabilir, fakat bir talip ile akli uygunluğumuzun olup olmadığını tespit etmek için en güvenilir ve en çok başvurulan yol karşılıklı konuşmaktır. Amerikalı psikolog Geoffrey Miller için, zekâ tüm bireylerin değişen çevreye ayak uydurabilmesi için müthiş bir silahtır ve bu vasfı taşıdığı için de evrim tarafından seçilmiştir. Bununla birlikte, zekâya ait bazı işlevler asıl fonksiyonları olan hayatta kalmaktan "başka yöne sapmış" ve baştan çıkarmada rol almış olabilirler. Bir partneri daha arzu edilir kılan her şey, hayatta kalmayı tehlikeye atmadığı sürece evrim tarafından seçilecektir ve bazı insan davranışları bireyin zekâsını ifşa etmeye hizmet ettikleri için var olmaya devam edecektir; bu davranışları sergileyen bireyler de daha arzu edilir hale gelecektir. Bu davranışlar arasında mizah, konuşma ve sanatsal yetenekler yer alır.[64]

Sanatsal Yetenek: Erkeğe Özgü Bir Koz Mu?

Sanatsal ve edebi üretimin insanın üstün zekâsını teyit eden bir şey olduğu öne sürülegelmiştir. Zekâ kendi başına bireyin hayatta kalma şansını yükselten bir niteliktir ve bunu da bireyi tüm yeni durumlara ayak uydurabilmesini sağlayan tepkiler verme yetisiyle donatarak yapar. Bu nitelik hem erkekler hem de kadınlar için yararlıdır. Bütün akademik zekâ testleri ve sonuçları da şunu göstermekte: Kadınlar da en az erkekler kadar zekidir. Öyleyse neden kadınlar sanatsal üretimde erkeklerden daha az yer alıyorlar? Tarihsel ve kültürel faktörlerin yanı sıra bu farklılığı kısmen açıklayabilecek biyolojik faktörler de var mıdır?

Zekâyı göstermenin bir yolu olarak sanatsal üretim bir bireyin partner seçimindeki şansını artırmak için gerçekleştirilir. Zaten nadir bir varlığı –ovül– ve hamile kalmak için somut imkânları sağladıkları için kadınların güçlü bir pozisyonda oldukları düşünülebilir: Seçilmek için doğurganlığının işaretleri (örneğin, gençlik) aracılığıyla reprodüktif gücünü sergilemesi yeterlidir. Buna karşılık, erkekler hiç de nadir olmayan bir şey sunarlar; sürekli ve bol spermatozoit ürettiklerinden, arzu ettikleri kadına kendilerini fark ettirebilmek için çok daha fazla çaba harcamak zorundadırlar. Zekâ çevrelerine uyum sağlamak ve günlük yaşamın zorluklarına karşı koyabilmek amacıyla hem kadınlar hem de erkekler için yararlıdır. Buna

karşılık, kültür terimi altında toplanmış bütün zekâ göstergeleri ayak uydurmayı sağlayan bir role sahip değildir, ancak zekâyı gösteren bir işaret rolü üstlenmektedirler: Kültürel üretim "entelektüel bir tavus kuşu kuyruğu"ndan başka bir şey değildir.

Maço Bir Kültür Vizyonu mu?

Geoffrey Miller'a göre, "cinsel seçilim teorisi zekânın kamusal, davranışsal göstergeleri içerisinde cinsel dimorfizm öngörür çünkü böyle göstergelerin reprodüktif faydaları erkekler için daima dişilerden daha fazladır". Resim, edebiyat, müzik üretimi ve felsefi düşüncelerin yayımlanması gibi, zekânın kıymetli, zorlu ve kamusal göstergeleri üzerine demografik veriler çok güçlü bir dimorfizm ortaya koymaktadır: Erkekler cinsel olgunluklarının ilk senelerinde erkeklik göstergeleri doruktayken, bunları kadınların yaklaşık on katı kadar üretir ve bu birleşme teşebbüslerinin en yüksek olduğu ana tekabül eder.[64] Bu açıdan, insan kültürünü meydana getiren, zekânın tüm dış göstergeleri birleşmeyi kolaylaştırmaya yönelik bir adaptasyondur.

Konuşma Sanatı

Konuşma zekâyı vurgulamak için muhtemelen en çok kullanılan araçtır. Baştan çıkarma döneminde kullanılan kuş sesi, balina sesi veya kurbağa vraklaması gibi diğer akustik işaretler ile insanların konuşması arasında bir analoji kurabiliriz. Konuşma esnasında, başkalarının bazı becerilerini değerlendiririz: kelime kullanımı, dinleme, şakadan anlama, akıl yürütme, görüş alışverişi... Konuşmak, yüksek sesle düşünmek ve topluca akıl yürütmektir.

Âşıkane Latife

Sevgililer arasındaki sözlü mücadele bazen o kadar karmaşıktır ki, bilişimin dahi kurucu babası İngiliz matematikçi Alan Turing 1950'de kendi ünlü yapay zekâ testine bunları dahil etmiştir. Bir bilgisayar kadın tarafına temsilen âşıkane bir konuşma yapacak ve gözlemci (erkek), bilgisayar ile gerçek bir kadına ait konuşma arasında bir ayrım yapmaya çalışacaktır. Turing'e göre, eğer bilgisayar kadının yerini alıp gözlemciyi yanıltabilirse yapay zekânın kanıtı ortaya konmuş olacaktır!

Günümüzde, bilimsel çalışmalar, zekânın konuşma esnasında her şeyden önce başkalarında uyandırılan şaşkınlıkla ortaya çıktığı konusunda hem fikirler. Herhangi birinin konuşmasında bu şaşırtıcılık ortaya çıkmıyorsa, bu kişinin konuşmalarının sıkıcı olduğu söylenir ki bu da ağır bir suçlamadır. Eğer herkes karşısındakini şaşırtmak için bilgi birikimini, kavramsallaştırma kapasitesini, ayrıcalıklı bilgilerini, şiirsel yeteneklerini, hatta en yüzeysel komplimanlarını kullansa da, konuşmanın "olmazsa olmazı" bir dizi mizahi düşünce olacaktır.

Mizah Anlayışı

Mizah anlayışı gerçekten de ayrı ele alınmayı hak ediyor. Çok sayıda çalışma kesin surette göstermiştir ki, yüksek bir mizah anlayışına sahip olanlar aynı zamanda zekâ seviyesi yüksek olan kişilerdir. Mizahi şeyler ortaya koymak, tıpkı onları anlayabilmek gibi, pekçok bilişsel yeti gerektirir, bu yüzden de bu niteliklerin sergilenmesi fazlasıyla bilgilendiricidir. Gelgelelim mizahı farklı kılan şey, gülümseterek veya güldürerek stresi ortadan kaldırmasıdır. Kendi mizah anlayışını göstermek, tüm diğer konuşma biçimlerinde olduğu gibi, kendi zekâmızı kanıtlamak için bir araçtır, fakat başkalarıyla olan bu özel etkileşim biçimi, olası bir ortak yaşamda diğer kozların mevcudiyetinin de habercisidir.

Aynı mizah anlayışını paylaşmak demek, dünyayı aynı şekilde görmek ve neyin kabul edilebilir olup olmayacağı üzerine aynı bakış açısına sahip olmak demektir. Aynı geçmişi paylaşmış olanların, özellikle erkek ve kız kardeşlerin aynı şeylere güldükleri deneysel olarak kanıtlanmıştır. Yeni

tanıştığımız biriyle her şeye beraber içten gülmemiz, bu kişiyle aynı fikir ve davranışlara sahip olma şansımızın çok yüksek olduğunu gösterir. Bu da söz konusu kişiyle uyum içinde ortak bir yaşam sürdürme şansımızı büyük ölçüde artırır. Daha ayrıntılı ele alacak olursak, başka kişilerle gülmek bir çeşit topluma entegre olma yoludur ve paylaşılan bu gülüşmelerin taraflar arasındaki empatinin bir göstergesi olduğu zaten bilinmektedir.[65] Son olarak, kahkahanın tedavi edici bir vasfı da vardır: Gülme halinde, bağışıklık sistemi gülme anından itibaren 12 saat boyunca uyarılır,[66] ruh halimiz iyileşir;[67],[68] zorlama bir gülümsemeyle bile[69] stresi ortadan kaldırabilir ve bunun kandaki stres hormonlarının (kortizol, adrenalin) oranı üzerindeki etkilerini açıkça ölçebiliriz.[70] Hatta gülme kardiyovasküler hastalıklara,[71] ağrıya,[72] kansere[73] karşı önleyici bir aracı haline gelmiştir.

Hayat Güzeldir

Eğer sergilediğimiz tüm zihinsel nitelikler, aile için fayda sağlıyor, koruma sistemini geliştirebiliyor veya kazanç seviyesini artırabiliyorsa, mizah anlayışının değerli bir koz olduğu anlaşılır. Sadece mizah varoluşun hesapta olmayan kötü etkilerini hafifletmek için, başkalarının nöroendokrin sistemlerine doğrudan etki etme olanağına sahiptir. Hayat bizi güldüren ve bizimle gülen insanların yanında mutlaka daha güzeldir.

Aşkın doğuşunda, mizah anlayışı diğer kozlar kadar değerli bir kozdur kesinlikle. Mizah üstün bir zekâyı göstermekle kalmaz, ayrıca başkalarını hemen arzu edilebilir kılar, ortaya çıktığı her durumda fiziksel bir mutluluk hali sağlar ve stres hormonlarının seviyesini azaltır: Biri bizi güldürmeyi başardığı zaman, bir bağın kurulmasında çok büyük bir adım atılmış olur.

KİME, NEYE BEL BAĞLAMALIYIZ

Olası en iyi partnere işaret eden bütün bu göstergelere bakıp, ilk görüşte aşkın bize daimi bir uyum garanti edeceğine inanabiliriz. Halbuki... bugün içinde yaşadığımız toplumlarda, esasen aşk evliliği yapmış olanların boşanma oranı iyimserliğimizle çelişir. Bilinçli veya bilinçsiz gönderilen ve alınan bilgilere bel bağlamalı mıyız? Peki, gerçekten de iyi bir partnerin göstergesi olarak ilk görüşte aşka güvenmeli miyiz? Bir başka deyişle, söz konusu kişi doğru bir seçim mi?

Görünen o ki duyarlı olduğumuz bütün bu sinyaller arasından, öncelikle bilinçsiz olarak algıladıklarımıza güvenmemiz gerekiyor, yani bağışıklık sisteminin genlerine işaret eden ve koku duyusu üzerinden geçen yahut yüzün veya vücudun simetrisine işaret eden ve feromonal sistemden geçen kimyasal sinyallere. Bu sinyaller, varlığından haberdar olmadığımız veriler doğrultusunda bu sinyalleri yorumlamaya "programlanmış" olan beynin bölgelerine ulaşır (mesela genetik mirasımızın işareti olan HLA). Bu ham veriler sözgelimi hatıralarımız, en iyi arkadaşımızın tavsiyeleri, kuzenimizin yorumları veya diğer bilinçli etkiler aracılığıyla değiştirilemez. Onlar doğrudan vücudun bir bölümünden diğerine geçer. Buna karşılık, "bilinçli" bilgiler iyi kötü etki altına alınabilir ki bu da başkalarını baştan çıkarma gücünü artırmaya yöneliktir yalnızca...

Bu tuhaflık son yirmi otuz yıl içinde tekrar ön plana çıkan ve özellikle cinsel seçilimin nitelikleri ile ilgili olan doğal seçilime dair teorik biyoloji yoluyla açıklanıyor. Gerçekten de, evrim boyunca, hayatta kalmayı kolaylaştıran nitelikler *survival of the fittest* veya "en iyi adapte olanın hayatta kalması" adı verilen bir süreçte ayıklanıp muhafaza edildi. Şaşmaz bir kural gibi görünüyor bu. Ancak, reprodüksiyon, insanlarda olduğu gibi, cinsellik biçiminde gerçekleştiği zaman, vücut için hiçbir yararı olmayan bazı nitelikler, şayet hayatta kalmaya hizmet etmeyip bir partner bulmaya hizmet ediyorsa yine de korunuyor ("cinsel seçilim" olarak adlandırdığımız süreç). Karşı cinsin dikkatini çeken, âşıkane seçilim oyununda başkaları karşısında avantaj sağlayan tüm nitelikler, çocukların hayatta kalması veya partnere sağlanan kaynaklar üzerinde en ufak bir etkisi olmaksızın kuşaktan kuşağa geçebilir. Öyleyse "gösteriş niteliği" için, seçilim sürecinde bir tür "gayret" söz konusudur, çünkü bu nitelik düpedüz daha çok eşleşme olanağı sunar.

Asıl soru hâlâ yanıtsız: Nasıl oluyor da iyi bir partner seçimini sağlamak üzere gelişmiş bir sürü karmaşık mekanizmalarla donatılmış olmamıza rağmen "aldanabiliyoruz"? Neden yanlış ipuçlarını hemen fark edemiyoruz? Çünkü insan vücudu çok karmaşık ve bizler robot değiliz! Bizi bazı uyarıcılara karşı hassas kılan kişisel geçmişe ve küçük genetik farklılıklara sahibiz: Bir kimse annesininkine benzettiği uzun sarı saçlar karşısında büyülenebilir. Bir kadın duyarlı ve verimli renk reseptörlerine sahip olduğu için kırmızı bir kazak gördüğünde dikkat kesilebilir veya koku reseptörlerinden birinin aşırı düzeyde çalışmasından dolayı erkek terinin bir bileşenine karşı özellikle duyarlı olabilir. Belki de telafi edici düzenlemeler yapıyoruzdur: Güçlü ve zayıf yönlerimizin farkındaysak, başkalarının zayıf bir özelliğini, eğer onu değiştirebilecek kapasiteye sahip olduğumuzu biliyorsak, kabul edebiliriz.

Gösterişin Tehlikeleri

> Biyolojiye inanıyorsak, çocuklarımızın ve kendi hayatlarımızın sürmesi adına yapılacak en iyi şey, makul bir partner arayışında gösteriş niteliklerinden kendimizi sakınmaktır. Bununla birlikte, erkeklerde bu niteliklerden bazıları doğrudan erkeğin kendi kaynaklarıyla bağlantılıdır ve pire için yorgan yakılmamalıdır: Akdeniz'de yat, St. Moritz'de şale, pahalı bir restoranda akşam yemeği ve elmas gerdanlık değerli nitelikler olarak düşünülebilir, şayet teorik biyolojide birbirini doğrulayan "belirtici niteliklerin çokluğu" olarak adlandırdığımız durum söz konusu ise. Buna karşılılık, diğer gösteriş nitelikleri açıkçası bir amaca hizmet etmez: Örneğin, pul koleksiyonu, Antik yunan üzerine bir nutuk, aşırı şişirilmiş kaslar, eksantrik giyim. Bunlar güvenilir değildir...

Cinsel hormonlar da bazı niteliklerin önemini pekiştirir. Örneğin, kadınların ovülasyon sırasında erkeksi kokuları daha iyi fark ettiklerini önceden görmüştük. Demek ki başkalarının daha duyarsız olduğu bir anda, özellikle bazı uyarıcıları daha iyi alımlayabiliyoruz; bu husus, niçin bir kişiye karşı hiçbir çekim hissetmeden onunla birden çok kez karşılaşabildiğimizi açıklar. Niteliklerin iyi kötü uyuşmasından da

bahsedecek olursak: Bir niteliğin varlığı bir başka niteliğin değeri karşısında ağır basar; bu durumda egoist bir erkek, ifşa ettiği baskınlık düzeyi ne olursa olsun, arzu edilmez biri olarak algılanır. Bununla birlikte sosyal bir erkekte belirli bir derecede baskınlık onun arzu edilirliğini oldukça artıracaktır.[74]

Diğer bir örnek: Hepimiz fiziki güzelliğin hastalıklara, parazitlere karşı dayanıklılığın ve kusurlu genlerin bulunmayışının bir göstergesi olduğunu biliyoruz, ama hedefteki kişi eğlenceli veya nazikse fiziki güzellik önemini kaybetmeye başlıyor. Olası partnerlerin sinyallerini alma ve analiz etme usulümüz, muhabbet etmenin alımlama koşullarımız üzerinde etkili olduğuna işaret ediyor: Karşı cinsin özelliklerini aile içinde veya arkadaşlarla tartışırken bazı özellikler ile bazı reprodüktif nitelikler arasındaki bağ hakkında bir fikir oluşturur ve bazı durumlarda etrafımızdakiler hakkında yanlış hükümlere varırız.

Denetim Altında Aşk

> Karşımızdaki kişinin bizim için arzu nesnesine dönüşmesi ve etraftaki bilgilerin beynimizi yeterli derecede uyarabilmesi için birçok unsur müdahil olur. Alımlama derecemiz konusunda koşullanma esastır: Cinsel hormonlar, ayrıca bize bir rol biçen toplum ve kültürle beraber eğitim, zekâ standardını teşkil eder. Duygusal durumumuz da çok önemlidir; eğer âşıksak, başkalarından gelen iletileri alımlama eşiğimiz, aşk bağlarından tamamen azade olduğumuz zamanlara göre çok daha yüksek olacaktır. Buna karşılık, biten bir aşk ilişkisinden sonraki süreçte, yeni taliplerden gelen iletileri alımlamaya başlamadan önce genellikle durgun bir dönemden geçeriz.

Bilgininin tüm unsurları bütünleşti mi, belirtiler arasında etkileşim meydana gelir ve eğer tüm iletilerin alımlayıcıları gerekli heyecan eşiğine ulaşabilmek için uyuşuyorsa bir tetikleme gerçekleşir ve yaşam projelerini alt üst eden bir çekim meydana gelir. Bir bakıma, ilk görüşte aşk iki birey arasındaki büyük bir duygudaşlık anıdır, anlayışa dayalı karşılıklı bir

tanışma anıdır: Her biri bunu bilir ve karşısındakinin de bildiğinin farkındadır. Bu noktada Jean-Didier Vincent'ın sözlerini zikredebilirim: Ona göre, duygudaşlık "sadece insana özgü bir yetenek [...] başkalarının hareketlerini taklit edebilmekle, kendini karşısındakinin yerine koyup onun heyecanını hissedebilmekle (empati) veya onun duygularını simetrik bir biçimde paylaşabilmekle (sempati) sınırlı değil –ki bunu hayvanlar da gerçekleştirebilir–, aynı zamanda karşıdaki kişinin hedeflerini yargılayarak veya bunlara ortak olarak, kişiler arasında oluşan bağ içerisinde aklını ve duygularını birbirinden ayırmayarak, bu kişinin ruhunda hissettiklerini anlamaktır".[75] Bu tanıma göre, cinsel bir eşleşmenin meydan gelişi iki varlık arasındaki duygudaşlığa mükemmel bir örnek teşkil ediyor.

Hayatımızdaki en büyük biyolojik "hedef" reprodüksiyondur ve bu hedefe ulaşmak için iki kişi gereklidir. Beyin bir başkasıyla bağ kurmak için yapılmıştır ve bu hedefe ulaşmak için nice ileti bulunmaktadır. İlk görüşte aşk var olmakla kalmaz, aynı zamanda beynimize de programlanmıştır; sonraki davranışlarımızı altüst eden bir dizi nöronal değişimi tetikler ve aşkı ortaya çıkarır.

2

ÂŞIK BEYİN

"Bugün hatalarım için bulabildiğim tek teselli,

üstün bir gücün aklımı ve benliğimi elimden

almış olduğu hayaliyle oyalanmamdır."

Stendhal, *Aşk Üzerine*.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Güzel Bir Masal Bu,

Güzel Bir Hikâye...[*3]

Birdenbire her şey alt üst olur! Bütün gerekli sinyaller yerli yerindedir, beynimiz bu sinyalleri kendi sosunun içine katar, artık "aşk operasyonu" başlamıştır. İlk karşılaşma ile âşık olduğumuz an arasında geçmesi gereken zamanla ilgili evrensel bir kural yoktur, fakat bazı gözlemler yapılabilir.

YERLERİNİZE... HAZIR... BAŞLA!

Bazıları için, gerçek bir ilk görüşte aşk bakışların buluştuğu ilk anda başlar: Tanışmanın verdiği, beklenilmeyen, mutlu edici bir şok yaşarız, karşımızdakinin etki sahasına girer ve boyun eğeriz. Herkesin yaşamadığı, fakat ciddiye almamız için yeterli sayıda insanın yaşadığı bu fenomen, daha çok feromon kaynaklı bir fenomene benzeyen insan davranışlarından biridir. Tüm unsurlar mevcuttur: Birbirimiz hakkında hiçbir şey bilmemekteyizdir, dolayısıyla da zihinsel mahiyette bir çekim uyandırılması mümkün değildir ve yakınlık kimyasal bir iletinin varlığını yansıtır gibi görünmektedir. Feromonların beynin cinsel ve duygusal davranışlardan sorumlu bölgelerine doğrudan ulaşan sinir yolları üzerindeki etkisinden haberdarız, dolayısıyla duygusal sonuçlar çok hızlı ve güçlüdür. Her ne kadar vomeronasal sistem insanlarda işlevsel görünmese de, koku duyusu tarafından tanınan feromonlara benzeyen kimyasal ulakların var olduğu öne sürülebilir. Bu kesinlikle hepimizi bir yerlerde birilerinin beklediği efsanesine açıklık getiren mekanizmadır; gerçekte, bizi bekleyen şey sadece feromonlardır.

Sana Aittim...

"Belki de seni görmeden önce aittim sana.
Hayatım daha biçimlenirken sözlenmişti seninkiyle;
Beklenmeyen bir karmaşada haberdar olmuştum adından
Ruhun orada saklanmıştı benimkini uyandırmak için."

Marceline Desbordes-Valmore, *Élégies*.[76]

Açıkça söylemek gerekirse, istatiksel olarak, ilk görüşte aşk nispeten nadirdir ve bizler genellikle "tanışmaya" ayrılmış belirli bir zaman zarfında âşık oluruz. Bu durumda, daha çok "bilişsel" faktörleri harekete geçiririz: Zekâ, mizah anlayışı, karşımızdakinin yaşam tarzı ve zevkleri hakkında bilgiler, kişisel nitelikler vs... Yazılı bir kural olmasa da, mantıksal olarak, soru sorma süreci bir aydan fazla sürmemelidir. Sihir ilk haftalar içinde ortaya çıkmazsa, daha sonra görülmez. Bir ayın sonunda, beynimiz süreci tetiklemek için gerekli tüm bilgilere sahiptir; artık bilinmesi gereken başka hiçbir şey kalmamıştır.

Aşk Bir Eşik Sorunudur

Âşık olmak için sanki beyinde bir tetikleme eşiği vardır. Bu eşik ilk olarak genetik bünye hakkında bilgi veren kimyasal iletilerin "ilkel" etkilerine ve ikinci olarak da "bilişsel" etkilere, yani karşımızdakinin hayatı ve dünya görüşü hakkında öğrenebileceğimiz bilgilere bağlıdır. Bir başka deyişle, karşıdakinin kimyasal uyarıcılarına ne kadar az tepki veririlirse, bilişsel uyarıcılara o kadar çok yer verilmelidir. Bununla birlikte şunu belirtelim: Karşımızdakinin kimyasal uyarıcılarına hiç duyarlı değilsek, zekâ, nezaket ve mizah anlayışı birkaç fentogram(*4) feromonun yerini tutamayacaktır: Arkadaş olabilir ama sevgili olamayız.

Öyleyse aşk ilişkisinde en önemli şey, beynin tepki verdiği uyarım eşiğine ulaşmak ve aynı zamanda bunu bir şekilde muhafaza edebilmektir: Âşık olmanın değişik yolları birbirine denktir. Ya feromonal bir etki sonrasında hemen, ya da olası partnerin zekâsını, kişiliğini, potansiyel mal ve mülkünü değerlendirdikten sonra daha yavaş tepki gösteririz. Bazen feromonlar sayesinde hemen "cazibeye" kapıldığımız olur, fakat daha sonra bilişsel etkiler bu ilk tesiri ortadan kaldırır.

Siz ve Eşiğiniz: Eşsiz Bir Hikâye

Âşık olma halinin tetiklenme eşiği değişebilir; yaşla, kadınlarda hormonal döngüyle, önceden yaşadıklarımızla, hatta öyle görünüyor ki kendimizi nasıl gördüğümüzle değişmektedir. 18 ile 24 yaş arasındaki 978 genç arasında yapılan bir çalışmaya göre, kendimizi ne kadar güzel, zeki ve zengin buluyorsak partnerimizde de bu özellikleri o kadar talep ediyoruz.

Her halükârda, tetiklenme eşiğine ulaşıldığında, beynin tepkisi şaşkınlık vericidir: Hayatı tozpembe görürüz, dünyaya bakışımız birdenbire değişir. Âşık olma halini teyit etmek için, masallarda ve efsanelerde sihirli iksirlere başvurulması şaşırtıcı değildir, çünkü aşk hali birçok serebral bölgede nöronların aktivitesini bozabildiği için, bir uyuşturucu tarafından üretilebilen etkileri ortaya çıkarmaktadır. Bu etkiler o kadar beklenmediktir ki aşk eşsiz bir deneyim oluverir! Ergenlik öncesinde bir genç, büyüklerin kültüründeki aşkın yetişkinler için taşıyabileceği anlamı gözlemleyecek olursa, alenen bu kadar önemli olan ama kimsenin açıklayamadığı bu tuhaf şeyin neye benzeyebileceğini kendi kendine soracaktır. Gün gelecek, âşık olup olmadığını nasıl anlayabileceğini ve aşkı hangi yollarla tanıyabileceğini kaçınılmaz olarak kendi kendine soracaktır. Açıkçası, romanlarda ve tiyatroda belirtilerin bir tanımını bulabiliriz ancak onları kanıtlayamadığımız sürece, aşk tecrübesinden yoksun olduğumuz sürece, âşık beynin hangi andan itibaren aktivitelerini değiştirdiğini ve âşık olduğumuz zaman hangi andan itibaren başka biri olacağımızı hayal edemeyiz. Gelgelelim bir şeyi öğrenmiş bulunmaktayız ki bu da kendini sorgulayan gençlere ve genç yetişkinlere bir güvence verebilir: Âşık olduğumuz zaman bunu biliriz, hepsi bu.

Güzelin Öpücüğü

Senegalli çağdaş yazar Good Gee'nin şu şiiri aşkın belirmesiyle açığa çıkan heyecanı çok iyi anlatıyor.

Dün gece, yolum bir kadınla kesişti,

Gözleri parlaktı bir ceylanınki gibi;
Ay ışığı altında, ovaların en güzelinin üzerinde,
Ve meltem benim simsiyah iki yanağımı okşadı;
Ruhlarımız gece yarısının sıcağı ile yaklaştı birbirine,
Hayatımızın seher vaktindeki ilahi bal kokulu cazibe,
Ve güzelin tek bir öpücüğü yetti,
Onun tatlı varlığı bana gerçekdışı görünüverdi;
Bir meçhul için hissettiğim şu tuhaf duygu
Kader bazen oyun oynayabilir bize,
Kaybettiğimi sandığım bir tadı keşfettim onun dudaklarında,
Yoksa şairlerin 'aşk' dedikleri şey mi bu?
Sordum kalbime ne düşünüyor diye,
Bana dedi ki: "Delikanlı, bırak beni bu melikeyle başbaşa,
Aşk eğer çılgınlıksa, o zaman ben de deli oluyorum ona!"

Âşıkların beyinlerinin birçok bölgesi "işlenmiş" gibidir. Duygular allak bullak olmuştur: Kâh mutluluktan deliye döner, kâh mutsuzluktan; konsantrasyon, hafıza, algılama, davranışlar da değişmiştir. Herkes sevgilisini günde dört saat düşünmenin (araştırmacılar tarafından tahmin edilen ortalama süredir bu), geceyi kişisel hikâyelerini tartışarak geçirmenin, onu olağanüstü bulmanın, mutluluktan onun yanındayken hiçbir şey yapamamanın sadece kendine münhasır olduğunu düşünür. Tüm bu belirtiler herkesçe bilinmektedir ve dünyadaki tüm âşıklar için geçerlidir. Sonunda, bazı biliminsanları, aşk haliyle ilişkili psiko-fizyolojik özellikleri, biyolojik bir yaklaşımla sistematik bir şekilde sınıflandırmış ve aşkı bir nevi delilik addetmekte bir sakınca görmemişlerdir. Onlara göre, âşık olma hali erinç içinde cereyan eden bir tür obsesif kompulsif bozukluk olmalıdır. Belki de aşkı o kadar çok sorgulamamak gerekir: Âşıklar için, kalplerinin ahenk içinde atıp atmadığını veya frontal kortekslerinin nöronlarının çılgınca coşup coşamadığını bilmek sonuç itibariyle önemli değildir...

SEN SADECE VE SADECE BENİMSİN

İki insan arasındaki duygusal ilişki nöronal bağlarla kurulmuş somut bir şeydir. Sevgilinin yanında kendimizi iyi hissetmemizi sağlar, hatta o kadar ki biri diğerine "bağımlılık" duymaya başlar. Bu da, partnerlerden birinin noksan olması veya tamamen ayrılması durumunda bir boşluk sendromunun ortaya çıkmasına neden olur. Kurulan bu bağ nadiren yaşanan özsel bir bağdır. Bu zaten hayattaki iki ilişkiyle ilgilidir: Bizi ebeveynlerimize bağlayan ilişki ile iki âşığı (eşleri veya sevgilileri) birbirine bağlayan ilişki. Her iki durumda da, kurulan bağ ölüm kalım meselesidir: Ebeveynlerimizle kurduğumuz bağda kendi hayatımız, partnerlerimizle kurduğumuz bağdaysa, mevcut ya da gelecekteki çocuklarımızın hayatı söz konusudur. Öyleyse bu konu çok önemlidir ve beynimizin ihtiyacımız olan kişiye karşı davranışlarımızı mükemmel bir şekilde idare ederek yönetimi üstlenmesi anlaşılabilir bir şeydir.

Oksitosin: Bağlayan Hormon

Ebeveynliğe ve cinselliğe dayalı bağlanma tipleri içerisinde yer alan mekanizmalar birbirleriyle benzerdir: İkisi de büyük ihtimalle oksitosine dayalıdır. Oksitosinin bedensel işlevlerini çok iyi bilmekteyiz: Oksitosin doğum sırasında rahimde kasılmalara ve emzirme sırasında sütün dışarı çıkmasına neden olur. Öyleyse oksitosin doğum hormonudur (oksitosinin atası olan bir hormon kuşlarda yuvaların kurulmasından sorumludur). Fakat oksitosin sadece rahim ve göğüslere etki edebilsin diye kanda salgılanmaz, ayrıca davranışlara ve duygulara etki edebilsin diye beynin birçok bölgesinde de salgılanır. Bununla birlikte doğa bir taşla iki kuş vurur: Aynı hormon, bedensel işlevlerinden saparak, emzirme ve doğum esnasında beyinde büyük miktarda salıverilmesi sayesinde anne ile çocuk arasındaki bağı güvence altına alır.

Bu hormonun aynı şekilde, daha sonraları yetişkinler arasındaki cinsel veya romantik bağın oluşumuna müdahil olduğu yolunda kanıtlayıcı güçlü unsurlar da bulunmaktadır artık. Çiftler arasındaki bağın biyolojik temellerini teyit etmek için sıklıkla yer sıçanlarına başvurulur. Bu kemirgenler gerçekten de oldukça öğreticidir. Bu küçük hayvanlar çiftler

arasındaki bağın biyolojik temellerini ve bağ hormonu olan oksitosinin önemini göstermekle kalmaz, ayrıca hayatta kalmak için zaruri iki tip bağın, en azından kısmen, aynı mekanizma tarafından güvence altına alındığını görmemizi sağlar: Çocukların yoğun bir şekilde bakımı bir çiftin (monogami) oluşmasıyla el ele verir.

Ova mı Yoksa Dağ mı?

Ebeveyn-çocuk ve ebeveyn-ebeveyn arasında kurulan bağdaki oksitosinin rolü iki değişik yer sıçanı türünün davranışları ile açıklanabilir.[77] Birinci tür, ova sıçanı veya Microtus orchogaster, Yahudi-Hıristiyan faziletlere sahip bir modeli temsil eder: Çift beraber çok vakit geçirdikleri bir yuvayı ve bölgeyi paylaşır (hatta laboratuvarda da zamanlarının en az %50'sini yan yana geçirirler). Ova sıçanları kendi bölgelerine yaklaşan her iki cinsten yabancıları beraber dışarı atar ve ikisinden biri henüz ölmüşse, ölenin yeri ancak nadiren doldurulur. Erkek, dişiyle beraber, çok bakım isteyen yavrularla ilgilenir. Ayrıca ova fareleri çok fazla sosyal ilişkiye ihtiyaç duyar. İkinci tür ise, dağ sıçanı veya Microtus montanus, fiziksel olarak birinci sıçan türüne benzer, ama sosyal davranışlarıyla ondan ayrılır. Bu sıçan izole edilmiş oyuklarda yaşar: Türdeşleriyle irtibat kurmaz ve açıkça monogam değildir. Erkekler yavrularla hiç ilgilenmez, hatta dişiler bile onları doğumu takiben 7. ile 14. gün arasında terk eder. Eğer çiftin üyelerini beraber aynı kafese koysak bile birbirleri ile ilgilenmezler. Bu iki türün beyin yapılarında önemli bir fark olmadan böyle bir davranış farklılığı açıklanamaz. Gerçekten de, bu iki tür sıçanın beyinlerinin oksitosin hareketlerine duyarlı bölgeler düzeyinde birbirlerinden açıkça ayrıldığını bulunmuştur.

Bugün insan beynini incelememizi sağlayan görüntüleme teknikleri sayesinde, İtalyan araştırmacılar insanlardaki âşıkane davranışların yer sıçanlarındaki bağlanma davranışlarıyla aynı nörobiyolojik temellere dayandığını gösterdiler. İlk deneyde, yeni (en az 6 aydan beri) âşık olan 17

gönüllünün, sevgililerinin fotoğraflarına bakarken, beyinlerinin birçok bölgesindeki faaliyetler ölçüldü.[78] İkinci deneyde, 20 annenin, çocuklarının resimlerine bakarken, beyinlerindeki bölgelerin faaliyetleri ölçüldü.[79]

Bunun üzerine ebeveynlik bağının çağrışımıyla tetiklenen serebral faaliyet ile romantik aşkın çağrışımıyla tetiklenen serebral faaliyet arasında bir karşılaştırma yapılmıştır. Doğal olarak, karşılaştırmanın geçerli olması için, araştırmacılar aşkın özel tarafını ortaya çıkarabilmek amacıyla başka faaliyet ölçütlerini de dahil etmişlerdir (örneğin, nötr veya nefret edilen kişilere bakış). Sonuçlar, her iki tip aşkın (anneliğe özgü veya romantik) beynin bazı bölgelerine özgü olduğunu, bazı bölgelerin her iki durumda da alımlama yapmadığını, ama bazı bölgelerin iki durumda da faaliyete geçtiğini göstermiştir. İki durumda da faaliyete geçen bölgelerden bazıları zaten oksitosine duyarlı bölgeler olarak daha önce saptanmıştır; buradan yer sıçanlarında olduğu gibi, insanlarda da ebeveyn sevgisinde ve romantik aşkta, oksitosine duyarlı beynin bölgelerinin faaliyete geçtiği sonucuna varıyoruz.

Ebeveynlerimize veya çocuklarımıza duyduğumuz sevgi ile partnerimize karşı duyduğumuz sevginin aynı tipte olması şoke edici gelebilir, ancak bunu analiz edecek olursak, pek çok benzerlik bulunduğunu görürüz: özellikle de müdahaleci bir biçimde düşüncelerde var olan diğer kişi üzerinde yoğunlaşmanın ve bu kişinin dikkatini çekmeye yönelik bir davranışsal repertuar ortaya koymanın meydana getirdiği ruh hali değişimi.[80] Çocuğumuz veya sevgilimiz olsun, onu mükemmel buluruz, hatalarını görmeyiz, isteklerini ve arzularını yerine getiririz, onu okşarız, kucaklarız, besleriz, ona bebeğim diye hitap ederiz ve onunla genellikle çocuksu bir dil aracılığıyla iletişime geçeriz.

Sevilen Çocuk Sevgi Dolu Bir Âşık Olacaktır

Bir erkeği eş olarak seçmeden önce onun annesi ile olan ilişkisine (ve tersi ilişkiye) bakmamız gerektiğini belirten düstur önem kazanıyor bu noktada: Bu hipotezden yola çıkarsak, gerek genetik programlamayla olsun, gerek çocuklukta yapılan bakım (masaj,

banyo, ninniler, pohpohlamalar) aracılığıyla olsun, beyindeki oksitosine dair reseptörlerin yoğunluğu bakımından bireyler arasında farklılıklar olabilir. O zaman, iyi yetiştirilmiş bir bebeğe bağlanmak daha iyidir[81] çünkü annesiyle ilişkisinden kazanmış olduğu âdetler sonucu, karısıyla da aynı hoş ilişkiyi sürdürecektir.

Romantik aşkın ve ebeveyn sevgisinin tetiklenmesinde oksitosinin varlığını gösteren diğer bir ilginç nokta da kokunun önemidir. İlk görüşte aşkı tetiklemek için kimyasal ulakların ne kadar önem taşıdığını, bunların feromonal sisteme veya koku alma sistemine ait olduğunu yukarıda görmüştük. Koyunlar ve sıçanlar üzerinde yapılan deneyler sayesinde biliyoruz ki yeni doğan bebekler anneleri ile özdeşleşmeyi ve annelerine bağlanmayı, amniyotik sıvıyı toplayan dolayısıyla da kendi vücudundan gelen kimyasal ulakları içeren, derileri üzerinde gerçekleştirdikleri yalama sonucunda meydana gelen oksitosin salgılanması yoluyla öğrenmektedir. Aynı serebral mekanizmalar söz konusu olduğuna göre, romantik aşkın tetiklenmesinde de aynı kimyasal ulakların önemli bir rolü olduğu savunulabilir. Daha da ileri gidebiliriz: Bir sıçanın dölyatağına doğumdan önce sitral enjekte edilirse, yavrularının aynı kokuya sahip besleyicileri tercih ettiği, daha sonra da tercihen vajinası sitral kokan dişileri seçtiği ortaya konmuştur. Hayvandan insana ve sitralden Chanel'e kadar yapılan genelleştirme bizi şunu öne sürmeye götürür: Bize ebeveynlerimizi hatırlatan tüm kimyasal iletiler, bunlar ister genetik iletiler isterse düpedüz postnatal döneme özgü kokular, hatta mutfak kokuları olsun, "oksitosin sistemini" harekete geçirecek güce sahiptir.

Kendimi Sadece Senin Yanında İyi Hissediyorum

Oksitosin döngüsünün etkinleşmesi, aşkı karakterize eden deliliğin veya başkalaşmış ruhsal halin ilk semptomlarını üretir. Fizyolojide yoğun bir eylem öncesinde uyanıklık halinin ortaya çıktığını gayet iyi biliyoruz: Dövüşmeye veya kaçmaya hazırlanırken kalp daha hızlı atar, kaslara daha çok kan gider, depolanmış olan glikoz ve lipitler kana karışır (bunlar herkesin malumudur). Vücut böyle anlarda adrenalinin ve kortizolun, yani stres hormonlarının etkisi altındadır. Stres hali uzarsa, bu durum

mutsuzluğa, hatta hastalıklara neden olur. Bu duruma karşıt durumuyla karşı gelinebilir: yani vücudun tehlikeden uzak, istirahatte olduğu bir mutluluk durumu ile; vücut rezervleri harcamak yerine depolama yapar, kalp atış hızı düşüktür, sindirim en iyi şartlar altında gerçekleşir, vücudun tüm onarım sistemleri bizim "sağlımızı eski haline kavuşturmak" amacıyla işe koyulur. Eğer sıçanlarda ve kobaylardaki etkilere itimat edecek olursak, oksitosin bu durumda büyük ihtimalle önemli bir rol oynamaktadır.[82] Elbette, mutluluğun fizyolojisi hakkında, mutsuzluk fizyolojisi hakkında bildiğimizden çok daha azını biliyoruz, ama oksitosin bir tür doğal *feel-good factor* (kendini iyi hissetme etmeni) gibi görünmekte. Yeni evlilerde kilo alımına bu kadar sık rastlanması, beyinde salgılanan oksitosin tarafından tetiklenen mutluluk durumunun en göze çarpan göstergesidir. Aynı şekilde, evliliğin sağlık üzerine olan yararları, oksitosinin etkisindeki bağışıklık sistemine yapılan dopingle açıklanabilir.

Kanıt!

> "Erkek ve dişi sıçanlarda, oksitosin fizyolojik anti-stres faktörü rolünü üstlenir. Eğer 5 gün boyunca oksitosin enjeksiyonuna devam edilirse, kan basıncı 10-20 mmHg düşer, acıya karşı dayanıklılık artar, dolaşımdaki stres hormonlarının oranı azalır ve besinleri depolayan hormonların oranı da artar. Bu etkiler enjeksiyonun bitmesinden sonra bile haftalar boyunca devam eder. Eğer oksitosin enjeksiyonunu tekrarlarsak, kilo alımı başlar ve hatta olası yaralanmalarda iyileşme hızlanır."

Yavru sıçanlarda, oksitosin annenin yalaması ve süt emzirmesinin etkisiyle salgılanır. İnsanlardaysa, yeni bir araya gelmiş çiftlerde ve âşıklarda, yalama ve süt emzirmeye benzeyen tipik davranışlar çoktur ve dolayısıyla da bunlar yüksek oranda oksitosin üretimine yol açabilir. Bebeklerde süt emzirme esnasındaki emmeleri hatırlatan öpüşmenin ne manaya gelebileceğini kendinize hiç sordunuz mu? Yukarıda feromonların da bu şekilde iş gördüğüne dikkat çekmiştik, fakat bizi partnerimize sarılarak uzun zaman geçirmeye iten, onunlayken bize mutluluk gibi bir

duygu veren asıl itki çok büyük ihtimalle oksitosin salgılanması ve onun doğrudan sağladığı anti-stres etkisidir. Bedensel temas, yan yana uzanmak, cinsel bir eylem gerçekleştirmeksizin çıplak olarak yatmak, annenin ve bebeğin emzirme sırasında hissettiğine benzer bir uyarım meydana getirir ve okşamalar da sadece bu durumun etkilerini güçlendirmeye ve uzatmaya yarar.

Sözler, Sözler...

> Büyük primatlarda bit ayıklamak oksitosin salgılanmasına yol açan, sosyal bağ kurma yollarından biridir, ancak sayısı 50'den az olan bir grupta, bu sosyalleşmenin verimli olamayacağı anlaşılmıştır. İnsanlarda konuşma, sohbet etme ve genel olarak sözlerle iletişim maymunlardaki bit ayıklamanın yerini alabilir ve okşamada olduğu gibi, âşıklar arasındaki uzun sohbetler de oksitosin salgılanmasına yol açıyor olabilir.[83]

Genel olarak, hafif duyusal uyarımlar oksitosin salgılanmasına neden olabilir gibi görünmektedir. Dokunma, hafif bir baskı uygulanması ve hatta sıcak suya temas buna yol açabilir.[84],[85]

Aşk, İyi Hissettirir

> Bugün ergen gençlerin tutumlarında bir değişime tanıklık ediyoruz: Gençler aşk ilişkileri içerisinde artık daha erken birbirleriyle "yatıyorlar" ve aynı zamanda uzun ilişkiler yaşamaya meyilliler. Doğum ve reprodüksiyon organlarında kasılmaya yol açan oksitosin hormonu orgazm anında da hizmet eder. Başarılı bir sevişme beyinde oksitosin salgılanmasına neden olur ve çifti birleştiren ve ötekinin varlığını o denli hoş kılan da işte bu hormondur. Genç çiftler arasındaki bağın güçlü olmasında, sık tekrarlanan cinsel birleşme etkisi altında salgılanan oksitosin

sorumludur büyük ihtimalle: Cinsel münasebetin sıklığı ilişkinin sürekliliğinin en iyi garantisidir.

Aşkın mutluluk üzerindeki etkileri, aromaterapi, vinoterapi, talasoterapi ve sıcağa ve masaja dayalı diğer terapilerde olduğu gibi, paramedikal tedavi merkezlerinde sunulan ve alternatif tıp tarafından önerilen tedavilerin kökeninde de yer almaktadır.[85] Ticari yönlendirme nasıl yapılırsa yapılsın, âşık olma hali, karşıdaki insana duyulan yakınlık ve tetiklediği uyarıcılar sayesinde, büyük bir mutluluk hissinin yaşanmasına neden olur. Ruh halinde bir değişim meydana gelmiştir ve oksitosinin etkisindeki bazı annelerde kişilik değişimi olduğu bile öne sürülmüştür.[86] Bu durum öncelikle oksitosinin stres hormonları üzerindeki etkisinden ötürü ortaya çıkar ve başlı başına önemlidir, ancak bağımlılığın ve aşk düşkünlüğünün etkilerini açıklayamaz. Gerçekte beyindeki diğer çevrimlerin yanı sıra özellikle endorfin ve dopamin gibi diğer nörotransmiterler de iş görmektedir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Aşkın Uyuşturucuları

Bağlanma ve Bağımlılık

Bağımlılık ve obsesyon âşık olma halinin diğer iki asli özelliğidir. Araştırmacılar, bağımlılığı genellikle "âşık olma" duygusuna benzetmekten çekinmezler;[87] çağımızda kullanılan bütün uyuşturucular da "aşk deliliği"ni ortaya çıkarmaya yönelik beyin döngülerinden yararlanmaktadır adeta. Aslında beyin, vücuda kendisi için yararlı davranışlarda bulunmasını sağlayan, hazza dayalı ödül (ya da pekiştirme) döngüleri olarak adlandırılan şeyi içerir.

İHTİYAÇ VE HAZ

Yemek yemekten açken, su içmekten de susadığımız zaman haz alırız: Haz iyi köyü ihtiyaçlara bağlı olarak artar. Ekmek yemekten, tokken aldığımız haz ile açken aldığımız haz bir değildir. İhtiyaçların büyüklüğü herhangi bir eylemi (yeme, içme, vs.) gerçekleştirirken hissedeceğimiz haz bakımından ifade edilir daima. İhtiyaçlarla orantılı bu haz harekete geçme motivasyonumuzu belirleyecetir.

İşte o, İşte o

(***You are*, Atomic Kitten)**

Oh, I'm loving you.	**Ah, seni seviyorum.**
Ooh, I wish you'd ask me how I feel.	**Ah, keşke bana nasıl hissettiğimi sorsan.**
I'd say that I'm emphatic.	**Emin olduğumu söylerdim.**
Ooh and when you're near to me.	**Ah sen yanımdayken.**
This urgency is automatic.	**Bu baskı kendiliğinden.**
Ooh you're my addiction boy.	**Ah, nasıl da bağımlıyım sana.**
And I don't want to break the habit.	**Ve ben bu alışkanlığı bırakmak istemiyorum.**
I'd say that you're in my heart.	**Senin kalbimde olduğunu söylerdim.**
You're in my heart.	**Sen kalbimdesin.**

İki veya daha çok ihtiyacın aynı anda yönetilmesi gerekiyorsa (tabii ki insan vücudunda olan bir durum için), beyin her ihtiyacın büyüklüğünü hesaplar, bu ihtiyacı doyurmak için yapılması gereken işi de hesaba katar ve bu hesapların sonunda bize acil ihtiyaçların tatmin edilmesi için gereken motivasyonu bildirir.[88] Fakat aşk da uyku, susuzluk ve açlık gibi vücudumuz tarafından yönetilmesi gereken bir ihtiyaç mıdır? Yukarıdan, yani edebiyat açısından bakıldığında, aşk romantizme meyleden insanlara yönelik bir lüks, şımartma, hercailiktir. Daha aşağıdan, yani DNA'nın çifte sarmalıyla temsil edilen düzeyden bakıldığında, aşk türlerin reprodüksiyonu için gerekli ruh halidir ve hedefi de cinsel eylemi gerçekleştirmektir. O halde âşık olma hali de diğer "ihtiyaçlar" gibi haz aracılığıyla beynin içindeki ödül döngüleri tarafından yönetilir.

Aşk Bağımlılığı

Ödül döngüsü esasen iki nörotransmiterle işler: Dopamin ve endorfin. Kısaca söylemek gerekirse, dopamin motivasyondan ve

endorfin de haz uyandırmaktan sorumludur. Ödül döngüsünün doğrudan uyarılmasını sağlayan ve bu nedenle yoğun bir şekilde yenilemek isteyeceğimiz bir haz duygusu sağlayan "uyuşturucular" tam da bu iki nörotransmitere etki eder. Amfetaminler ve kokain, ödüle yönelik nöron sistemlerinde bulunan dopamin oranını yükseltir; arkasından endorfinler müdahale eder; ancak aşk hali bu sistemlerin içindeki nöronların faaliyetlerini de doğrudan içine alır.

Aşk bağının kurulmasında oksitosinin öneminden ve strese bağlı hormonların seviyesi üzerindeki doğrudan etkilerinden daha önce bahsetmiştik. Oysa oksitosinin rolü burada bitmez. Oksitosinin ödül döngüsünde de süren bir etkisi olduğunu bilmekteyiz. İlk yer sıçanı türüne, yani monogam hayvan modelimize dönecek olursak, oksitosinin beyindeki ödül döngüsünde temel taş olan ve dopamin salgılayan *nucleus accumbens* üzerine çok güçlü bir şekilde etki ettiği bulunmuştur.[89] Öte yandan, insanlar üzerinde yapılan görüntüleme deneylerinde, bir âşığın partnerine bakarken faaliyete geçen beyin kısmı ile bir annenin yeni doğmuş çocuğuna bakarken faaliyete geçen beyin kısmının karşılaştırılması sayesinde, bu bölgelerden birkaç tanesinin ödül sistemlerine ait olduğu ve çok sayıda oksitosin reseptörü içerdiği saptanmıştır. Tüm bu deneyler göstermektedir ki oksitosin, yani seçim ve bağ hormonu, ödül döngüsünde dopamin salgılanabilsin diye harekete geçmektedir.

Dopamin: Aşk "Uyarıcısı"

Aşk halinin bazı "semptomları" amfetaminlerin ve kokainin faaliyetini hatırlatır: İştah kaybolur, hiperaktif olur ve kötü uyuruz, gergin bir ruhsal durumdayızdır, bir çeşit kendinden geçme hissederiz. Âşıkken her şeyi yapabilecekmiş gibi hissederiz, her şeye yetecek kadar çok enerjiye sahibizdir, canıgönülden yeni işlere girişiriz. Her şeye yönelik motivasyonumuz kamçılanır: Artık dopamin ile uyarılmışızdır.

Aşk ile Uyuşturulmak: Tanıklar

"Beş sene önce şiddetli bir astım krizi geçirdim, sabahın ikisinde acile gitmek zorunda kaldım.

Bana oksijen verdiler, iki saat sonra eve gidebilecek kadar iyileştim. Uzun soluklu tedavi olarak, bana 4 hafta boyunca steroid kullanmamı salık verdiler. İlk kez steroid kullanıyordum ve etkisi inanılmazdı. Çevremde olup bitenden duygusal olarak tamamen koptuğumu zannediyordum. Bu dört haftayı bulutların üstünde tamamen rahat ve mutlu bir şekilde geçirdim. Normalde beni rahatsız edecek şeylerde bile neşemi kaybetmedim. Bende bir şeylerin değiştiğinin bilincindeydim: Daha önce hiç böyle duygular yaşamamıştım.

O dönemde başımdan geçenleri kimseyle paylaşmamıştım. Olağanüstü bir aydı. İçimde, iyi şeyler yapmak için alışagelmişin dışında bir arzu vardı: Fiziksel olarak kendimi farklı hissediyordum. Tedavi bittikten iki üç gün sonra yavaş yavaş "normal" halime döndüm.

Üç yıl sonra, bir akşam yemeğinde biriyle karşılaştım ve o an âşık oldum. 45 yaşındaydım. Hayatımın yetişkin olarak geçirdiğim döneminde başıma ilk kez böyle bir şey geliyordu. Kendi üzerimdeki kontrolümü kaybetmiştim ve bu beni hayretler içinde bırakmıştı. O dönemde evliydim. İki dakika içerisinde, bütün hayatım beklenmedik bir şekilde altüst oldu. Üç sene önce yaşamış olduğum duyguları yeniden yaşıyordum. Yeniden bulutların üstündeymişim gibi hissediyordum, yeniden gerçeklikten kopmuştum, kendimi iyi hissediyordum... İlaçlarla tecrübe ettiğimin aynısını "doğal yollar" ile bulmak gerçek bir şok olmuştu.

Birinin hiç düşünmeden bir başkasına yaşattığı bir haldir bu. Bu aynı zamanda özgürleştirici ve korkutucudur. Bunu tekrar hissedebildiğim için çok şaşırdım ve bu hâlâ benim için bugün (18 ay sonra) bile bir şok niteliğinde. Nihayet aşkın verdiği duyguları ve hisleri anladım. Aşkı kitaplarda okumuştum, anladığımı sanmıştım, ama o çok özel geceden önce aşkı hiç yaşamamışım."

Bu hal şüphesiz karşıdakine ve bilinmeyen davranışlara ve duygulara yaklaşabilmek için gereklidir. Bunu düşünecek olursak, aşk hali söylendiği

gibi bir "maceradır": Günlük hayat en ufak detayına kadar altüst olur. Bekârken alışkanlıklarımız vardır: Bu alışkanlıklar hoş bir hayat sürmemizi sağlarlar, onları bozmayı sevmeyiz. İki kişinin beraber yaşaması kolay değildir, çünkü devamlı anlaşmaya varmak ve kişisel zevkleri feda etmek ve ötekinin varlığını –arzularını, alışkanlıklarını, zevklerini, ahbaplıklarını– idare etmek gerekir. Hep "güç bir engeli aşmaktan" bahsederiz, ama bekâr hayattan çift hayatına geçerken bir uçurumun geçilmesi gerekir ve bu eylemin geçekleşmesini sağlayacak motivasyona ulaşmak için yüksek oranda dopamine ihtiyaç duymamız normaldir.

Tanışma Var, Tanışma Var

"İhtiyaç" dopamin için bir uyarma kaynağıdır, keza yenilik de öyle. Genellikle, yeni durumlarla yüzleşmek için, beyin nöronları adeta dopamin yağmuruna tutarak bizi hazırlar. Aşk durumunda, bir yeniliğe dayalı bir uyarım söz konusudur, ama bu durum oksitosin faaliyetiyle desteklenir. Oksitosinin salgılanması, gönderdiği sinyaller bizim seçim kıstaslarımıza karşılık veren ve bizim koku, feromonal ve bilişsel sistemlerimiz tarafından da bu surette tanınan seçilmiş bir partnerin mevcudiyetine bağlıdır. Yeni tanışmalar bizde her zaman merak uyandırır, ama beyindeki dopamin seviyesi ancak "tanıma" ve bunun sonucu olan oksitosin salgılanması söz konusuysa, insanın kendini kaptırması için gereken eşiğe ulaşır.

İnsanlar üstünde müdahaleci inceleme teknikleri kullanmak kabul görmediği için, âşık olduğumuz andaki dopamin salgılanmasının yoğunluğunu kanıtlayacak bir deney yapmak bugün imkânsız görünmektedir. Kaldı ki görüntülemeyle bu salgılanmayı ölçmeyi başarabilseydik bile, makineye oturtulmuş bir kimseye bir seferde âşık olmasını emredemezdik. Yine de bir gün hiçbir eylem ve uyarıcının aşk kadar, insan beyninde büyük bir dopamin salgılanmasına yol açamayacağını görebileceğimiz iddia edilebilir.

Mutluluk "Feveranı"

Dopamin ödül döngüsünde, bir davranış için bizim iştahımızı temin eden birinci unsurdur sadece. Bu birinci adım adeta haz banyosuna tutularak "somutlaştırılmalıdır" ki bu durum da gerçek ödülü sağlayacaktır. İşte bu da endorfiner tarafından gerçekleştirilir. Endorfinler vücutta ve beyinde var olan "morfinlerdir".

Haşhaş ve Opium

> Morfin, haşhaşın özü olan opiumda bulunan 40 alkoloitten biridir. İnsan ile opium arasındaki hikâye çok eskiye dayanır: 6000 yıl öncesine ait Sümer ideogramlarında, haşhaş "keyif çiçeği" olarak adlandırılmıştır, bu tarihten beri opium insanların gerçekten de en çok sevdiği mutluluk halini, ürünün yoğunluğuna ve uygulama yoluna göre, erinç ve bir "feveran" sağlayan bir uyuşturucudur.

Araştırmacılar 1977'te, insanların morfine hoş tepki vermekle kalmadığını, kendi vücutlarında morfinle aynı reseptörleri tanıyan ve aynı hoş etkileri uyandıran moleküller ürettiğini keşfetti.[90] Acının kontrolünde, bağışıklık sisteminde, bağırsak hareketlerinde ve bizi özellikle en çok ilgilendiren beynin ödül sistemlerinde çeşitli roller oynayan birçok endorfin türü bulunduğu bugün bilinmektedir.

KİMYASAL DEĞİŞİMDEN KİMYASAL DEĞİŞİME

Ödül sisteminin basitleştirilmiş bir versiyonunda, dopaminin etkisindeki motivasyonun eyleme ittiğini ve vücudun, bu eylemi doğurduğu etkilerle değerlendirdiğini düşünebiliriz: Eylemlerimizin etkililiği endorfin salgılanmasıyla, dolayısıyla da bir mutluluk patlamasıyla ödüllendirilir ki bu da bizi benzer bir motivasyon durumunda aynı eylemi yapmaya sevk edecektir. Örneğin, eğer kan şekerimiz düşükse vücuttaki ihtiyaç sinyali (kanda dolaşan glikoz oranın çok düşük olması) yemek bulmak için

motivasyonu ve açlık hissini harekete geçirecektir hemen. Yemek yendikten sonra, besinin sindirimi kan şekerini tekrar yükseltecektir ki bu da yapılan davranışa iyi bir cevaptır ve sonuç olarak haz hissedilecektir.[91]

Bu indirgemeci akıl yürütmeyi aşka nasıl uygulamalı? Doğrudan hedef ("ihtiyaç") reprodüksiyon amacıyla gerçekleşen cinsel birleşme midir? Elbette, cinsel eylem de ödül döngüsünün himayesi altındadır ve bunun başarılması bir bireyin reprodüksiyonu için en çok istenen şeydir. Motivasyon gonadların olgunlaşmasına dair sinyaller tarafından temin edilir, ama aşkın tek hedefi cinsel eylem olsaydı, tüm cinsel eylemler öncesindeki sürede aşkına kavuşmuş olmanın verdiği hazza açıklık getirmek zor olurdu. Ayrıca, nörobiyolojik mekanizmalara riayet edecek olursak, ebeveyn sevgisinin çoğu zaman romantik aşkla karşılaştırıldığını görürüz. Ebeveyn sevgisi, âşıkane davranışın doğrudan hedefi olan cinsel eylemi yok sayar çünkü ebeveynler çocuklarıyla sevişmezler.

Aslında, aşk cinsel eylemden ayrı ele alınmalıdır ve iki kişinin mahrem surette yakınlaşması başlı başına bir amaç olarak düşünülebilir. Tabii ki, romantik aşkın nihai amacı reprodüksiyon olacaktır, ancak, buna ulaşmak için birçok aşamadan geçmek lazımdır ve bu aşamaların her biri de diğerlerinden bağımsız olarak ödüllendirilir. Ebeveyn yatırımının çok az olduğu (gebeliğin kısa sürdüğü ve yavruların bağımlılık süresinin az olduğu) türlerde reprodüksiyon için gerekli davranışlar gerçekten de kendini cinsel eylem olarak gösterir, ama biz insanlarda durum böyle değildir. İnsanlarda, serebral mekanizmalar iki kişinin mahrem surette yakınlaşmasını ödüllendirir çünkü bu yakınlaşma monogam türlerin reprodüksiyonu için gerekli davranışlar zincirinin bir parçasıdır.

Yaygın inanışın aksine, monogaminin gerçekten de biyolojik temelleri vardır: Uzamış gebelik, uzun eğitim süreci ve yavruların rüşdünü ispatlayıncaya kadar muhtaç oldukları özen yüzünden, tek bir ebeveynin kendine ve yavrusuna kaynak sağlayamadığı türler içerisinde monogami söz konusudur. Örneğin kuşlarda monogami çok yaygın iken (kuş türlerinin %90'ı için geçerlidir), insanın da dahil olduğu 4000 memeli türünde bu oran %3-5 arasındadır.[92]

Monogam hayvanlarda, hayatta kalabilmek, çocuğun eğitimi için gerekli zaman zarfında çiftin mevcudiyetini şart koşar. Dolayısıyla, bir çifti

birbirine bağlamak için gerekli âşıkane davranışlar şüphesiz genlerimiz tarafından programlanmıştır, tıpkı cinsel birleşmenin genlerimize programlanmış olması gibi. O halde şu sorulabilir: Bu bağın oluşumu nasıl programlanmaktadır? Şüphesiz beyinde yer alan diğer değişikliklerle aynı şekilde: Nörotransmiterlerin, nörotransmiterlerin reseptörlerinin üretilmesiyle ve örneğin, oksitosinin etkisi altında bir davranış meydana getirmeye müsaade eden bağlantıların kurulmasını sağlayan yeni nöronların yapımıyla.

Sesin Sihri

Belki de koşullanma bir çifti birbirine bağlamaya hedefli bazı davranışların kuruluşunda rol oynar. Pavlov'un köpeğinin, yemeğinin tekrar tekrar zil sesiyle verildiğini gördükten sonra, sadece bir zil sesiyle tükürüğünü salgılamaya koşullandırıldığını biliyoruz. Âşıklarda, yan yanayken duygusal uyarıcılar tarafından salgılanan endorfinlerin sağladığı haz bir zille bağdaştırılamasa bile, bir ses tınısıyla bağdaştırılabilir. Birçok karşılaşmadan sonra, hiçbir şey telefondaki ses tınısının yapabildiği kadar endorfin salgılatamaz.

İki partner arasındaki çok güçlü bağın oluşumunda biyolojik çıkarı kabul ettiğimiz andan itibaren nörobiyolojik düzlemde birçok fenomen mantıklı bir hal alır. Partnerimizden sıklıkla "diğer yarım" diye bahsederiz, ancak bu popüler ifade nörobiyolojik bir gerçeği tarif eder gibi görünmektedir: Bağ devam ettikçe, beynin çalışması karşıdakinin mahrem mevcudiyetini kabul etmek için değişir, çünkü bu diğer yarı reprodüktif projemiz için vazgeçilmezdir.

Bir Çiftte İki Beyin

Öyleyse bir karşılaşma, mutluluğun toplam etkisini tetiklemek için stres hormonlarına etki eden hormonun, yani oksitosinin etkisi altında gerçekleşir. Dopamin döngüleri, oksitosinin bu etkisini, partnerin yanında olabildiğince çok zaman geçirme isteği oluşturarak ve onun kollarındayken

endorfin salgılanmasıyla ödüllendirerek destekler. Hiçbir şey beraber olmak kadar tatmin edici değildir. Bu noktada ova sıçanlarını ele alabiliriz yeniden: Laboratuvar kafesinde vakitlerinin çoğunu beraber geçiren, yan yana duran ova sıçanları gibi, iki âşık da öğleden sonralarını bir bank üzerinde birbirlerine hayatlarını anlatarak geçirir. Beraber geçirilen bu zaman kaybolmuş bir zaman değil, ikisinin geleceğini garanti altına alan bir yatırımdır. Daha önce bekârların alışkanlıklarından ve bunları aşmak için sarf ettikleri çabadan bahsetmiştik. Bir ilişkinin başında beraber geçirilen zaman, beyinde elastiki bir değişime yol açarak, iki kişilik yeni bir hayata yönelik olarak nöronların yeniden düzenlenmesini sağlayabilir. Tabii ki bu varsayımı destekleyecek anatomik ve deneysel hiçbir kanıt bulunmamaktadır, ancak bu hipotez birçok nedenle mümkün görünmektedir.

Son yıllarda beynin elastikliğinden bahsedildiğini sıkça duyduk. Gerçekten de biliminsanları, nöronların kendini yeniden oluşturabildiğini ortaya koydular ki evvelce bu imkânsız addediliyordu. Oysa sadece gelişme esnasında değil, ayrıca egzersiz (beynin birçok spesifik gelişme faktörünü artırır, travmalara karşı daha iyi bir direnç sağlar, öğrenme ve hafıza performansını yükseltir),[93] uyku,[94] stres[95] ve cinsel steroid hormonlarının (östrojen, testosteron)[96] etkisi gibi çeşitli durumlarda da, imhayla ve nöronal uzantılar yaratmakla, hatta yeni nöron oluşumuyla (nörogenez) beyinde gerçek bir değişim meydana gelebilir. Genç sıçanlarda olduğu gibi, yetişkinlerde de hafızayla ilişkili beynin bölgesi olan hipokampus[97] içerisinde nöronların faaliyetleri ve nörogenez sosyal çevre (karşılaşmalar) yüzünden değişebilir. Ebeveynin gösterdiği özenin, serebral yapıların değişimi sayesinde, çocukların yaşamlarının ilerleyen safhalarındaki birtakım davranışları koşullandırabileceği ortaya konmuştur.[98],[99]

Beyin Elastiktir ve Karşılaşmalar Onu Allak Bullak Eder

"Bir organizmanın gelişiminde, kaderinin kararlaştırıldığı kritik süreçlerin, etapların var olduğunu uzun zamandan beri biliyoruz. Bu kritik süreçteki dışsal etkenler çok büyük sonuçlara yol açabilir. O halde, gelişme sırasında organizmanın dışsal değişimlere karşı

gösterdiği alımlama türün hayatta kalması için önem taşımaktadır.[100]

"Steroid hormonlarının (kortikoidler, östrojenler, testosteron) faaliyeti sayesinde hayat boyu edinilen cinsel ve sosyal tecrübelerin beyinde kalıcı etkileri bulunmaktadır. Bu etkiler yetişkinlerin hayatları boyunca motivasyonlarını ve davranışlarını değiştirme gücüne sahiptir."[101]

Âşık insanın beyninin elastikliği çok fazla araştırmanın konusu olmasa da (deneysel şartların deneylerin büyük bir kısmının gerçekleştirilmesini engellediği hesaba katılmalıdır), hayvanlar üzerinde yürütülen çalışmalara ve günümüzde elastiklik mekanizmalarına dair bildiğimiz şeylere güvenecek olursak, şu husus akla yatkındır: Âşık beyin, reprodüksiyona dayalı yeni yetişkin yaşama yönelik değişimlere maruz kalır.

Benim Aşkım Eşsiz ve Mükemmel

ve Ben Sadece Onu Düşünüyorum

New Jersey'deki Rutgers Üniversitesi'nde araştırmacı olan Helen Fisher bağa, aşka ve cinsel çekime müdahale eden beyin sistemlerini tarif etmek için psikologlarla beraber çalışıyor. Helen Fisher'ın tarifine göre, âşık olma esnasında değişen nörotransmiterlerde gerçek bir patlama meydana geliyor ki bu da davranışlardaki bazı değişimlerin sebebini açıklayabilir.[102]

Nitekim âşık olduğumuz zaman, aşkımızın nesnesinin eşsiz olduğu ve özel bir mana taşıdığı izlenimini ediniyoruz. Aynı anda birden fazla kişiye romantik ihtiras duymamızın imkansızlığını da beraberinde getiren bu fenomen şüphesiz kimyasal kökenlidir.

Partnerimizi eşsiz bulmakla kalmaz, ayrıca onu mükemmel de buluruz: Dikkatimizi onun özellikleri üzerinde yoğunlaştırır ve kusurlarını göz ardı ederiz. Romantik aşk gibi ebeveyn sevgisinin de, "karşıdakine olan his ve niyetlere dair yargılarla ve negatif duygularla ilişkili" beyin bölümlerindeki faaliyetlerde bir azalmayla karakterize edildiği, beyin görüntüleme deneyleriyle ortaya konmuştur. Öyleyse, uzun bir yola beraber çıkmaya

yazgılı olduğumuz kişiyi sert bir şekilde yargılamayalım diye beynin yargılayıcı bölümleri genellikle yavaşlatılır.

Dopamin Bana Onun Eşsiz Olduğunu Söyledi...

- Yeni bir ortamla karşı karşıya gelindiğinde, hem merkezi dopamin yoğunluğunda hem de dikkatimizde bir artış meydana gelir. Yüksek dopamin seviyesi, âşıkların niçin partnerlerine odaklandığını ve onu eşsiz görmeye meylettiğini kısmen açıklayabilir.

- Serebral noradrenalinin artması yeni uyarıcılar için daha iyi bir hafıza ile ilişkilendirilir. 437 Amerikalı ve 402 Japon arasında yapılan bir ankette erkeklerin %73'ü ve kadınların %85'i partnerlerinin yapmış veya demiş olduğu önemsiz şeyleri hatırlamıştır. Öte yandan, erkeklerin %83'ü ve kadınların %90'ı boş zamanlarında bu değerli anları hatırladıklarını söylemiştir.

-Düşük seratonin obsesyonlara çanak tutuyor. Âşık kişiler partnerlerini saplantılı bir şekilde düşünüyorlar (bazıları için bu süre uyanık oldukları zamanların %85'ine kadar çıkıyor). Bu davranış bir obsesyon biçimidir. Oysaki, obsesyon çoğu kez seratoninin geri emilimini engelleyen ve böylece bu nöro-aracının miktarını artıran aracılar sayesinde tedavi ediliyor. Öyleyse düşük serebral seratonin seviyesi, âşık olmanın obsesyonal yönünü izah etmeye katkıda bulunabilir.

SENDEN UZAKTA KENDİMİ

KÖTÜ HİSSEDİYORUM

Endorfinin, âşık olma haline büyük oranda müdahil olması, ortaya çıkan pek çok sonuçtan sorumludur şüphesiz: beraber olmanın verdiği haz, karşımızdakinin özelliklerini takdir etmeye yönelik koşullanmalar ya da ilişkinin başındaki büyük ruh çalkantıları. En iyi anlarda, erincin mevcut olduğu söylenebilir, ama hemen umutsuzluğa kapılmamız için, sevgilimizin bir randevuya geç kalması, ilk günümüzü, ilk ayımızı, ilk öpüşmemizi, ilk yıldönümünü vs. unutması veya sadece bir rakibin boy göstermesi yeterlidir.

Âşıkane mutluluktan konuşmaktansa, duygusal halin alevlenmesinden ve iki uç arasında salınmaya meyletmesinden bahsetmek aslında daha iyi olur. 100 metreyi 10 saniyede koşabileceğimizi düşündüğümüzde veya yataktan bir türlü çıkamadığımızda kendimizi iyi hissederiz; her şeyde bir haz bulunabilir (yağmur tatlıdır, soğuk canlılık vericidir, banliyö Lowry'nin bir tablosuna benzer, kızarmış et çocukluğumuza ait bir karamelli keki anımsatır bize) veya gözlerimizi bile açmayız ve hiçbir şey bizi ilgilendirmez.

Aşktan Başka Hiçbir Şeyimiz Kalmadığında

"Aşktan başka hiçbir şeyimiz kalmadığında
Mucizelerle döşemeli
Ve güneşle kaplamalı
Varoşların çirkinliğini..."

Jacques Brel, *Quand on a que l'amour.*

Bu iki halin art arda gelmesi, duygusal değerler skalasında uçlarda seyretmesi, yani ikisinin de ortalama değerden uzakta bulunması, Solomon'un karşıt süreç teorisini hatırlatır.[103] Vücuttaki hazzın tüm yararlı davranışları güçlendiren genel bir aracı olduğu ve özellikle beyinde salgılanan, mutluluk halinin başlamasını tetikleyen endorfinler sayesinde

haz hissettiğimiz biliniyor. Eğer âşık olma hali, vücudun genetik programlamasının kaderini gerçekleştirebilmesi için en yararlı şeylerden biriyse –çünkü aşk hali yoğun bir reprodüksiyon dönemini önceler– (kontraseptif metodlar bulunmuyorsa), âşık olmak endorfinlerin muazzam oranda salgılandığı bir durum olsa gerektir.

Ama şu da var: Karşıt süreçler yasasına göre, bir uyarıcı hoş bir hale neden olduğunda, aynı yoğunlukta bir uyarıcı da (can sıkıcı) ters yöne yerleşir. Hoş uyarıcının durmasının ardından, can sıkıcı karşıt-uyarıcı da duracaktır, ancak ikisi arasında bir zaman farkı ve atalet hali bulunur, öyle ki ana hale geri dönmeyi sağlamak için, yavaş yavaş dağılacak olan bir can sıkıntısı hissedilir (yalnızca karşıt-uyarıcıyı hissettiğimiz bu atalet hali artçı tepki olarak adlandırılır). Aynı şekilde, nahoş bir halin sona ermesini hoş bir hal takip eder. Buraya kadar ciddi bir şey anlatılmadığını söyleyebilirsiniz ki haklısınız da. Şimdi, aynı uyarıcı birçok kez tekrarlanacak olursa, maddi yönden, endorfin reseptörlerinin "yorulduğunu" gösteren ve uyarılmadan sonra gitgide daha az bir haz üreten bir tolerans meydana gelir. Artçı tepkinin de simetrik bir biçimde azalması beklenebilir. Fakat bunun tersi olur: Tekrarlar duygusal tepkinin gitgide zayıflamasına neden olurken mahrumiyet hissinin bulunduğu artçı tepkinin artışına neden olur. Bu mahrumiyet hissi de içine düştüğümüz tiksindirici hali sona erdirecek hoş uyarıcıyı gitgide daha fazla aramaya iter bizi. Böylelikle, ister uyuşturucuya olsun ister aşka olsun bağımlılık ortaya çıkar. Âşıklar eroinmanlar gibidir: Beyinlerinde, bağımlısı oldukları endorfinin salgılanmasını sağlamak için gitgide daha büyük bir doza ihtiyaç duyarlar.

Hiç kuşku yok ki aşk ile eroin arasında büyük farklar vardır. Özellikle aşkta endorfinlerin tetiklenmesi oksitosinin ve dopaminin salgılanmasından sonra gerçekleşirken, eroinmanlar eroini doğrudan damarlarına enjekte eder. Birinci durumda, endorfin salgılanmasını düzenlemek için bir mesafe kat edilmesi gerekirken, ikinci durumda tek yol bağımlılığa ve aşırı doza varır.

Başka bir deyişle, aşk hikâyesinin doğal akışı birçok aşamada gerçekleşir ve bu aşamalar yavaş yavaş uzun vadeli bir işleyiş biçimine varmaya olanak verirler.

Bay Sıçan ve Metresleri

Kafesinde hareket halinde olan bir sıçanın beyninde salgılanan dopamin ölçülmüştür. Bu sıçana bir dişi gösterildiğinde, dopamin salgılanmasının, çiftleşmeyle sonuçlanacak doruk noktasına ulaştığı saptanmıştır. Buna karşılık, aynı sıçana aynı dişi birçok kez gösterildiği zaman dopamin seviyesindeki yükselişin azaldığı, erkeğin dişiye ve çiftleşmeye olan ilgisini kaybettiği görülmüştür... Tabii ki bu etki tembellik hanesine yazılabilir, fakat aynı erkek sıçana başka bir dişi gösterildiğinde dopamin salgılanmasının yeniden doruğa ulaştığı gözlenmiştir...

Dopamin ve endorfin salgılanması büyük ölçüde yenilikle ilgilidir. Belli sayıda karşılaşmadan sonra etkinin "küçüldüğünü" gözlemlemekteyiz: Zamanla, her karşılaşma daha da az dopamin salgılanmasına neden olacak ve "düzenli" bir çift yaşamının verdiği mutluluğa tekabül eden bir seviyeye ulaşmak için, endorfin de aynı oranda azalacaktır.

Coolidge Etkisi

"Aşk" nörotransmiterlerinin salgılanmasında işaret edilen "yenilik etkisi" "Coolidge etkisi" adıyla anılmaktadır. Rivayete göre, ABD başkanı eşiyle beraber hayvan çiftliğine yaptığı bir ziyaret sırasında bir boğanın günde yaklaşık 17 ineği dölleyebilmesi karşısında etkilenir. Bayan Coolidge o sırada kocasına dönüp der ki: "Görüyor musun? Günde 17 defa..." Başkan da bu eleştiriye cevap verir: "Görmez olur muyum tatlım, ama aynı inekle değil..."

AŞKIN AŞAMALARI

Nörobiyoloji âşık olmaya özgü birçok fenomeni izah edebilmektedir.

– Tanışmayı müteakip, *aşk ilişkisinin ilk evresinde*, artık onsuz edemeyiz, şayet ona ulaşamazsak mahrumiyet sendromundan mustarip oluruz...

Demek ki endorfin salgılanması sonucu ortaya çıkan heyecan ve mutluluğa karşılık, uyarıcı eksikliği sonucu mutsuzluk ortaya çıkar.

Bu eksiklik fiziksel eksikliğe bağlanabilir, ama aynı zamanda iki partner tarafından paylaşılan ilişki konusunda şüphe yaratan şeylere de bağlanabilir. Mekanizmayı hatırlayacak olursak, bir ihtiyacı karşılayan bir davranışı ödüllendirmek için endorfin salgılanır. Eldeki durumda, söz konusu ihtiyaç karşıdakiyle imtiyazlı bir bağın oluşumudur: Ayrıca, bağdan şüphe duymamıza neden olan her şey uzatmalı bir artçı tepkiye özgü umutsuzluğu tetikler. Bağın karşılıklı olduğuna dair güven sağlamadıkları için, gecikmeler, unutkanlıklar, başkalarına karşı gülümsemeler şiddetli tepkiler uyandırır ve hayal kırıklığına uğramış partnerde en derin mahrumiyet duyguları doğurur. Açıkçası, en kötüsü de iki partnerden birinin diğerini terk edip gitmesidir; bu durumda diğer partner büyük bir mahrumiyet yaşamaya başlar ve kendisinde endorfin salgılanmasını sağlayan uyarıcıyı yenileme umudunu yitirir.

Artçı tepkinin neticesindeki mahrumiyet tepkinin yoğunluğu ile orantılıdır. Açıkçası, partnerimizi ne kadar sık görürsek, endorfin salgılanması o kadar fazla ve artçı tepki de o kadar büyük olacaktır. Eğer "Coolidge etkisi" mahrumiyeti düzenleyerek zamanla azalmasını sağlıyorsa, oksitosin de endorfinin eylemini uzatır ve duyarsızlaşmayı engellemek için müdahalede bulunur (başka bir durumda, örneğin uyuşturucu bağımlığında, oksitosin aynı hali sağlamak için gitgide daha fazla morfin dozu verilmesine zorlar).[104] Öyleyse bir miktar oksitosin önemli bir "haz etkisi"nin uzun süre devam etmesini güvence altına alır ki bu da göz ardı edilemez bir husustur, ama aynı zamanda karşıt süreçlerin uzun bir süre çok etkin bir şekilde devam ettiği de kabul edilmelidir: Eğer partner aşk ilişkisinin ilk evresinde kısa bir süre için de olsa uzaklaşırsa, büyük bir karşı tepki ve mahrumiyet etkisi ortaya çıkacaktır.

Bağımlılık Gereklidir

Uyuşturucu, kumar, güç ve paranın neden olduğu bağımlılıkları biliyoruz: Tüm bu bağımlılıklar, aşk gibi, ödül döngülerinin müdahalesine neden olurlar. Yine de, aşk bağı beyinde karşıt

süreçler sisteminin varoluşuna dair olası bir fizyolojik açıklama sağlayan tek örnektir. Bağımlılık kavramı her durumda tehlikeli görünmektedir; bunun tek istinası, iki partner arasındaki bağın yarattığı bağımlılıktır, zira partnerlerin reprodüktif bir görevi tamamlamak için karşılıklı bağımlılık oluşturması gerekmektedir kesinlikle. Uyuşturucu kullanımında korkulan bağımlılık âşık olma halinde peşinde olunan hedeftir. Bir bakıma, bağımlılık uyuşturucuyla sağlanan duyumlara "âşık olma" anlamına gelir.[87] Neredeyse şunu söyleyebiliriz: Her tür uyuşturucu bağımlılığı, bir çiftin oluşmasına hizmet eden beyin sisteminin alenen istismar edilmesi sonucunda ortaya çıkar.

– *İkinci evrede*, mahrumiyet sendromunun eşlik ettiği veya etmediği endorfin salgılanması ve yeni partnere bağlı olarak dopaminin azami uyarması sonrasında, günler ve haftalar geçtikçe dopamin salgılanması azalır. Endorfin reseptörleri hassasiyetlerini azar azar kaybeder, ama gündelik yaşama ayak uyduran partnerin yanında yeniden biraz haz bulur, çünkü ne de olsa çift olarak beraber yaşanılsa bile işe gitmek gerekmektedir... Zaten, bu aşamada delilik geçmeye başlar: Eğer aşk ilişkileri ille de kötü bitmiyorsa, bir başka aşk biçimine, zamana dayalı aşka yol açarak biter.

Öyleyse endorfin salgılanması, ardından da salgılanan endorfinlerin etkilerini hissetmemizi yavaş yavaş engelleyen tolerans, aşk halinin bir başka özelliğinin –sınırlı süresinin– nedenidir. Bir partnere çok bağlansak ve bütün hayatımız boyunca onunla beraber kalsak bile, aşkın heyecan verici dönemi devam etmez, kısmen bunun sebebi de endorfinlere olan toleranstır. O zaman, toleransın yerleşmesini engelleyen oksitosine itimat etmeliyiz: Karşıdakini uyarmak için ne kadar çok çaba harcarsak, aşk da o kadar uzun sürer...

Şıpsevdi Aşk mı Yoksa Uslu Aşk mı?

Ödül döngüleri herkeste aynı şekilde çalışmaz. Bu bazılarının uyuşturucu bağımlılığına karşı diğerlerinden neden daha korunmasız

olduğunu açıklar. Eğer kafesteki sıçanlara, bir manivelaya basit bir dokunmayla alkole ve amfetaminlere ulaşma olanağı tanırsak, bazılarının bu manivelaya zaman zaman bassa da kafesteki normal hayatını sürdürdüğü, bazılarınınsa manivelaya devamlı dokunduğunu hatta yemek yemeği unutup "müptela" oluverdiği gözlemlenmiştir.

Bugün bilmekteyiz ki bir nörotransmiterin, bir reseptörün veya bir enzimin aşırı üretimi beynin bir bölgesindeki faaliyet eşiğini değiştirebilir. Gerçekten de, çevrelerinde yenilik, çeşitlilik ve duygusal uyarıcı arar gözüken sıçanlarda, ödül döngülerinin parçası olan nucleus accumbens'teki dopaminerjik faaliyetin diğerlerinde olduğundan çok daha yüksek olduğu görülmüştür.[105]

Duyum arayan sıçanlar ile sakin sıçanların var olması gibi, insanlar da iki büyük kategoriye ayrılabilir: "Duyum arayanlar" bir tarafa ve "sakin insanlar" bir tarafa. O zaman, âşıkane davranışta ödül döngülerinin önemini hesaba katarsak, iki tip âşık ortaya çıkacaktır: Yerleşip, uslu uslu âşık olanlar ve sürekli güçlü duygulara ihtiyaç duyup, şıpsevdi aşkı tercih edenler.

Aşk ilişkisinin birinci evresini, yani deliliğin ve güçlü duyguların evresini uzatmak için, birbirimizden ayrılmalı ve ancak zaman zaman birbirimizi görmeliyiz, tabii eğer dopamin seviyesinin ilk günkü kadar yüksek ve endorfin reseptörlerinin ilk günkü kadar dinç olmasını istiyorsak. Buna karşılık, aynı kişiyle uzun vadeli birlikte olmayı düşünenler için, bağ kurmayı öğrenme vakti gelmiş demektir...

BEŞİNCİ BÖLÜM

Kıskançlık Neye Yarar?

Elde Etmekten Elde Tutmaya

Çekime dair biyolojik verilere göre, aşk erkek ile kadın arasında bir tür sözleşme yapar. Bu sözleşme yiyecek, barınak, kadının kendisinin ve çocuklarının korunmasının güvence altına alınması için bir erkeğin sahip olduğu kaynaklara karşılık, kadının kendi uterusunu erkeğe hasredeceğini belirtir. Bu düzenleme, zor ve tehlikeli hayat şartlarında cinsler arasındaki farklar göz önüne alınarak, her katılımcının en büyük reprodüktif başarıyı elde etmesi için evrim tarafından müzakere edilmiştir adeta. Bugün hayat şartları değişmiştir elbette: Kadınlar "kaynakları" için artık doğrudan erkeklere bağlı değildir ve ne mutlu ki bekâr bir anne doğrudan tehlikeli bir durumla karşı karşıya kalmamaktadır. Yine de, bugün hâlâ bazı âşıkane davranışların kökeninde bulunan ve genlerimize yazılı olan ilkel şartlara bağlı davranışlar ve içgüdüler olduğu gibi kalmıştır.

KAÇAK AVCILIĞIN TEHLİKERİ

"Âşık olmak" yolculuğun başlangıcından başka bir şey değildir. Eğer bir erkeğin partneri bir başka erkek tarafından dölleniverir ve böylece erkeği aldatıp yüz üstü bırakarak, erkeğin elindeki kaynakları onun olmayan çocukların bakımına hasretmek zorunda bırakırsa, erkek için âşık olmanın, kaynak sağlamanın ve diğer cinsel maceralardan yoksun kalmanın bir değeri kalmayacaktır. Her erkekte çocuklarının gerçekten babası olup olmadığından asla emin olamayacağına dair varoluşsal bir mutsuzluk bulunur. Bugün, evlat edinmenin takdir edildiği ve cömertliği savunan bir toplumda bu tür evhamlar yersiz görünebilir, ama biyolojik açıdan bu husus hâlâ büyük önem taşır. Kadınlar için bu durum farklıdır, fakat hayatının aşkının temsil ettiği kaynakları kaybetme fikri onu kaygılandırmaya devam eder. Sonrasındaysa, erinç ile depresyon arasında, iki partner de bir diğerinin davranışlarına karşı daima ihtiyatlı olur.

Üstelik adamakıllı risk vardır da... Partnerimizle geçirdiğimiz ilk yıllar genellikle gençlik yıllarımıza, dolayısıyla da yüksek doğurganlığa sahip olduğumuz yıllara tekabül eder. Bu sürede, reprodüksiyon mekanizmalarımızın işleyişi en üst düzeydedir. Bu durum, yolumuza

çıkacak olanların cazibesine duyarlı olduğumuzu gösteren cinsiyetler arasındaki iletişim mekanizmaları için de geçerlidir. Boşanma rakamları zaten bunu doğrulamaktadır: En yüksek oran 5 yıllık evlilik sonrasındadır (1000 kişi başına 3,5 boşanma) ve boşanmaların sonunda kadınların %66'sının, erkeklerin %80'nin tekrar evlendiği bilindiğine göre, bunun çiftin hayatlarının ilk yıllarındaki "seferberlik"in veya "kaçak avlanma"nın (*mate poaching*) sonucu olduğu aşikârdır.[106] Boşanma oranı kaçak avlanmanın ilk türünü yansıtır: Aslında amaç, mevcut partnerle istikrarlı bir ilişki kurmaktır; ama ikinci tür bir kaçak avlanma vardır ki burada amaç kısa süreli bir ilişki yaşamaktır. Bu ikinci tür, görünüşe göre oldukça sıktır çünkü yapılan çalışmalara ve coğrafi bölgelere göre, evlilik dışı maceraların oranı %20 ile %50 arasında değişmektedir.[107]

Baştan Çıkarma Oyunu Çiftken de Sürer

Yaşları 30 ile 65 arasında değişen 173 öğrenci ve 66 yetişkin arasından, kadın ve erkek katılımcıların yarısı (tam olarak %50'si) istikrarlı bir ilişki içinde olan birini en az bir defa baştan çıkarmaya çalıştığını söyledi. Kadın ve erkeklerin %85'i bir baştan çıkarma girişiminin hedefi olduğunu söyledi.

Muhakkak ki bu durum, iki cinste de partnerin gitmesini önlemek için birtakım mekanizmaların doğmasına sebep olmuştur: İlk olarak, uyanıklık, karşıdakini çok yakından izlemeyi sağlayan gizli ancak daimi kuşku; ikinci olarak, olası veya olması yakın bir zayiatı önceden görmeyi sağlayan tüm ipuçlarına karşı muazzam bir hassasiyet: Son olarak da karşıdakinin gitmesini önlemeye yönelik bir dizi davranış taktiği. İşte bu farklı unsurlar bir araya gelip, bizim kıskançlık olarak adlandırdığımız kavramı oluşturur.

KADININ KISKANCI VE ERKEĞİN KISKANCI

Kıskançlığın davranış ve duygu yoğunluğu kadınlar ve erkekler için aynı değildir. Bu, biyolojik açıdan izah edilebilir: Partnerin sadakatsizliğinin

somut etkileri kadında erkektekinden farklı olacaktır. Erkek için "kendi" kadınının sağladığı ayrıcalık vazgeçilmezdir: Eğer onu paylaşırsa, üreme olasılığını kaybetme riski alır. Buna karşılık, bir kadın eğer kocasını paylaşacak olursa, belki daha kötü yaşayacak, ancak çocuklarının hayatta kalmasını muhtemelen tehlikeye atmayacaktır. Bu ayrım, erkek kıskançlığı ile kadın kıskançlığının doğası gereği birbirinden farklı olduğunu düşünmemize yol açar, bunun da sebebi çıkarların farklı olmasıdır. Kıskançlık kadınlarda ve erkeklerde aynı yoğunluğa sahip değildir ve farklı nedenlerle harekete geçer.

Partnerlerde iki tür davranış kıskançlık uyandırır: Cinsel sadakatsizlik (başka biriyle cinsel ilişkiye girmiş olma) ve cinsel ilişkinin zaman ve duygu yatırımından daha az önemli olduğu duygusal sadakatsizlik. Birincisi daha çok erkekler için önem taşırken, ikincisi büyük ölçüde kadınlar için önemlidir.[108]

Gerçekten de, erkek için, karısının cinsel yönden sadece kendisine ait olması son derece önemlidir ve cinsel sadakatsizlik "duygusal" sadakatsizlikten çok daha kötü addedilir. Buna karşılık, kadın erkekten sperminin değil, kaynaklarının münhasır olmasını bekler. O zaman teorik olarak, kadın erkeğinin başka bir kadınla zaman geçirmesini ve ona duygusal olarak bağlanması karşısında kötü hissedecektir, çünkü erkek tamamen erkeğe özgü bir stratejiyle, duygularını harekete geçiren bu insanı hediyelerle şımartacaktır[109] ki bu durumda da kaynakların dağılımı kadının aleyhine olacaktır.

Rakamlar, kadınların tepkileri ile erkeklerin tepkileri arasında kayda değer bir fark olduğu göstermektedir: Erkeklerin %60'ı (buna karşılık kadınların sadece %17'si) ihtiraslı cinsel ilişki tercihini çok kötü karşılarken, kadınların %83'ü partnerinin olası bir rakibe bağlanmasını hayal etmek bile istemiyor.[110] Cinsler arasındaki bu fark, kâbusun gerçeğe dönüşmesini engellemek için, kadınlar ve erkekler tarafından uygulanan iki büyük strateji türünde ifşa olur: Belirli kategorideki insanlara karşı kuşku duyma ve alıkoyma taktikleri.

Siz Hangi Tür Kıskançsınız?

Yoğun bir aşk ilişkisi düşünün (geçmişte yaşadığınız, şu an yaşamakta olduğunuz veya bir gün yaşamayı umduğunuz) ve hemen aşkınızın başka biriyle ciddi bir şekilde ilgilenmekte olduğunu hayal edin. Bu durumda, canınızı en çok ne acıtır?

- Aşkınızın başka birine bağlandığını hayal etmek mi?

- Aşkınızı ihtiraslı cinsel bir ilişki esnasında hayal etmek mi?

(Dikkat: Sadece tek bir cevap verebilirsiniz!)

En Büyük Düşmanı Tespit Etmek...

Görünen o ki kadınlar ve erkekler, kendi cinslerindeki arzu edilebilirliğe ilişkin değerler bakımından kendilerinden üstün olan kişiler karşısında kendilerini daha çok tehdit altında hissediyor.[111] Kore, ABD ve Hollanda'da yapılan çalışmalar göstermiştir ki, erkekler onlardan fiziksel güzellikten çok, gelir, kariyer veya fiziksel güç bakımından üstün olan rakipleri karşısında kendilerini daha çok tehdit altında hissediyorlar. Buna karşılık, kadınlar kendilerinden daha fazla kazanan veya daha fazla güce sahip olanlardan rahatsız olmuyor, ancak daha güzel bir yüze ve vücuda sahip olan kadınlar karşısında rahatsız oluyor. Her cinsin partnerini elinde tutmak için kullandığı taktikler hissedilen tehditlerden kaynaklanmaktadır: Kadınlar güzelliklerini, erkeklerse maddi kaynaklarını öne sürerler. Yine de kıskançlık tepkisinde kültürler arasında bir ölçüde farklılık olduğunu unutmayalım: Örneğin, Hollandalılar kendilerinden daha iyi mizah anlayışına sahip olan rakiplerini çok kıskanmaktalar...

Partnerimizi Elde Tutmak

Kıskanç insanların sergilediği taktikler üzerinde çokça durulmuştur. Yapılan bir çalışmada[112] 214 evli kişiden, bir partneri elde tutmak için bilinen 19 taktiğin bulunduğu bir anketi cevaplaması istendi.[113] Sorulan sorular, hangi taktiğin daha çok kullanıldığını ortaya çıkardı ve bazı eylemlerin kaç kez gerçekleştiğini saptamaya olanak sağladı. Söylenenler arasında şunlar var: "Kiminle olduğunu öğrenmek için onu beklemediği bir anda aradım"; "Başka kızların da olduğu bir partiye onu götürmedim"; "Diğer insanları görmesini engellemek için bütün boş vaktimi onunla

beraber geçirdim"; "Etrafta diğer kadınlar mevcutken ona sarıldım"; "Bana ait olduğunu göstermek için ona bir mücevher aldım". Buradaki amaç, sıralanan bütün bu elde tutma taktikleri içinde herkes tarafından en çok hangisinin daha çok kullanıldığını öğrenmekti.

Tehdit kendini hissettirdiğinde, her taraf diğer tarafça karşı konulmaz bulunan kozları öne sürer. Erkekler kaynaklarını gösterir (hediyeler, restoranda akşam yemekleri vs.) veya iş arkadaşları üzerindeki etkilerini ve güçlerini sergilerler; kadınlarsa, erkeğe neden yanında olduğunu hatırlatmak için kendilerini güzelleştirirler. Bazı kriz taktikleri yine de beklenmediktir. Erkekler böyle anlarda kadının iradesine boyun eğme eğilimindedir (mesela: "Bana değişeceğini söyledi" veya "Bir dediğimi iki etmez"): Bu durum, erkekleri rakiplerine karşı, baskın cinsel kıskançlıklarına uygun olarak, tehdit savurmaktan alıkoymayacaktır. Buna karşılık, kadınlar "sahip olmanın sözlü sinyallerini" ortaya koyacaktır; bu ibare araştırmacılar tarafından şu tarz konuşmaları belirtmek için kullanılır: "Arkadaşlarıma birbirimizi ne kadar sevdiğimizden bahsettim" veya "Diğer kadınlara senin gönlünün dolu olduğunu söyledim".

Elbette, herkesin partnerini elde tutmak için uyguladığı taktiklere dair şevki aynı değildir. Bir kadın ne kadar genç ve güzelse kocası da onun kendisini aldatmasından o kadar korkar ve duyduğu kıskançlık da o kadar güçlü olur. Ama bu noktada ayrıntılı bir bilgi verelim: Eğer kocadan başka birine soracak olursak, güzelliğin elde tutma taktikleriyle ilgisi yokmuş gibi görünecektir. Başka bir deyişle, kıskançlık kabul görmüş güzelliğe bağlı değil, kocanın öznel güzellik algısına bağlıdır...

Evli Çiftler Tarafından En Çok Kullanılan

19 Elde Tutma Taktiği

(Buss vd., 1997)

1) Uyanık olmak ("Her dakika kiminle beraber olduğumu öğrenmek istiyor").

2) Partnerini saklamak ("Arkadaşlarımı/ailemi artık görmemi istemiyor").

3) Karşıdakinin zamanını da kendi tekeli altına almak ("Tüm zamanımızı beraber geçirmemizi istiyor").

4) Karşıdakinde kıskançlık uyandırmak ("Bütün gece bana nasıl baktığını gördün mü"?).

5) En ufak sadakatsizlik tehdidini cezalandırmak ("O adama bir kez daha bakarsan, eve tek başına dönersin").

6) Duygusal manipülasyon uygulamak (ağlamalar, öfke, iğrenme).

7) Çekip gitmekle tehdit etmek ("Bütün gece onunla dans edebilirsin, çünkü ben buradan gidiyorum").

8) Rakiplerini eleştirmek ("Zaten çok salak bir tip" veya "O değil de, kollarındaki selülidi gördün mü?").

9) Kaynaklarını sergilemek ("Bu kış Mauritius adasına gidiyor muyuz?").

10) Cinsel olarak uyarmak ("Bu mayo üzerimde güzel duruyor mu?").

11) Güzelleşmek (yeni bir saç yaptırmak, makyajını değiştirmek, tüylerini almak, bronzlaştırıcı sürmek).

12) Sevgi ve özen göstermek ("Bırak da sana biraz bir masaj yapayım").

13) Karşıdakinin isteklerine boyun eğmek ("Tamam oldu, pazar anneni görmeye gideceğiz").

14) Sahip olmaya dair sözlü işaretler söylemek (şekerim, tatlı kuşum, canım, aşkım, birtanem, sevgilim...).

15) Sahip olmaya dair fiziksel işaretler ortaya koymak (elini tutmak, karşıdan karşıya geçerken koluna girmek).

16) Aidiyete dair dış işaretlere ilişkin tekliflerde bulunmak ("Neden sana aldığım desenli kravatı takmak istemiyorsun?").

17) Karşıdakini kötülemek ("Beni bulabilmiş olman ne büyük şans!").

18) Rakipleri sözlü tehdit etmek ("Fotoğrafını da ister misin?").

19) Rakiplere şiddet uygulamak (arabasının kaportasını çizmek, rakibin ismini bir erotik "chat" sitesine vermek, tokat atmak).

Tahmin edilebileceği gibi, kadınlar için, en çok elde tutulmak istenen koca, adamakıllı hırslı olan ve eve bol para getiren kocadır.

Ben Güzel miyim?

Beni Seviyor musun?

Âşık olan erkekler kadınlarını daima güzel bulur ve onu elde tutmak için savaşırlar. Kadınlarının çok güzel olmadığına kanaat getiren erkeklerse elde tutma taktiklerini en az uygulayanlardır. Öyleyse kadınına âşık olmayan bir erkek, onun başka bir erkekle gitmesini engellemeye çalışmadığı için değil, onun güzel olmadığına kanaat getirdiği için artık onu sevmiyordur. Erkeğin algısı, kimyasal ulakların olası etkisi altındaki aşk haliyle değiştiğinden, bir erkeğe kadınının güzel olup olmadığını sormak, ona âşık olup olmadığını sormak demektir.

YEŞİL KISKANÇLIK VE KARA KISKANÇLIK

Kıskançlık âşık olmakla alakalıdır ve bir çiftin oluşmasında rol alan tüm davranışların bir parçasıdır. Ancak, küçük bir analiz yapacak olursak, kıskançlığın göstergesi olan iki tür elde tutma taktiği arasında ayrım yapabiliriz. Hediyeler, okşamalar, tatlı sözler (davranış bakımından pozitif destekler veya ödüller) gibi "nazik" taktikler ve tehditler, somurtma ve hatta vurmak (davranış bakımından negatif destekler veya cezalandırmalar) gibi "kötü" taktikler bulunmaktadır. Bunlardan ilki "yapıcı" bir kıskançlığın ifadesidir, iki partnerin birbirlerine olan ilgilerini korumaya yönelik bir tür "yeşil kıskançlık"[(*5)]tır. İkinci taktikte kendini gösteren "kara" kıskançlık ise normal kıskançlığın abartılması sonucu oluşur ve belki de iyi işlemeyen nörofizyolojik mekanizmalara dayanır ve zorlayıcı bir ilişki içinde baş gösterir. Özellikle "uyanık olmak", "partneri saklamak" veya "partneri kötülemek" gibi elde tutma taktiklerinin, ilişkinin başında sıklıkla kullanılması durumunda bunun ileride şiddet olarak açığa vurulduğu görülmüştür. Aynı zamanda, bu tür davranışların özellikle erkeklerde görüldüğü saptanmıştır.

Nazikler, Kötüler,

Kötüye Dönüşen Nazikler

Yeşil kıskançlık ile kara kıskançlık arasındaki fark araştırmacıların ilgisini çekmeye başlamıştır: İtalyan bir ekip herkesin kıskançlık "skorunu" ortaya koymak için bir anket düzenledi: Bu anket bir grup öğrenciye ve esas obsesyonu kıskançlık olan obsesyonel-kompülsif bozukluktan şikâyetçi bir grup insana uygulandı. Skorlar hasta olanlar ile hasta olmayanlar arasında ayrım yapılmasına imkân tanıdı; normal sayılan kıskançlık ile ciddi bir psikiyatrik bozukluğun semptomu sayılan kıskançlık arasında orta seviyede skor elde eden, hasta olmayanların %10'una tekabül eden bir kitle de ortaya çıktı.[114] Öyle görünüyor ki, kıskançlığın dereceleri arasında bir süreklilik var: Şu anda hastalıklı kıskançlığın biyolojik temelleri üzerinde çalışmalar sürdürülüyor ve dopaminerjik sistemlerin, yani oksitosinle ve yeni bir partnerin mevcudiyetiyle uyarılan ödül sistemlerinin bir kısmının da burada yer aldığı görülüyor.[115],[116]

Aşk hali içerisinde dopaminerjik sistemlerin hafifçe uyarıldığında, kara kıskançlığı karakterize eden paranoyak semptomların uyandırıldığını düşünelim. Böyle bir durum paranoyaya yol açan amfetamin veya kokain tarafından dopaminerjik sistemin tekrar tekrar uyarılmasına benzetilebilir.[117] Nasıl muhtemelen (ödül sisteminin bir parçası olan) nucleus accumbens içindeki çok büyük dopaminerjik faaliyet yüzünden bazılarının diğerlerinden daha fazla bağımlılığa yatkın olduğunu tasavvur ediyorsak, dopaminerjik sistemleri oksitosinin uyarıcı etkilerine daha duyarlı olan bireylerin bulunduğunu da düşünebiliriz pekâlâ. İlişkinin başında ortaya çıkan bu hormon, beynin ödül sistemleri içinde büyük oranda dopamin salgılanmasını tetikler ve şiddete, hatta cinayetlere yol açabilecek paranoya semptomlarına neden olur.[118],[119]

SAHİP OLMA İÇGÜDÜSÜ

Açık olmak gerekirse: Sahip olma içgüdüsü erkeğe özgüdür. Bu, kadının erkeğe kendi uterusunun kullanımının garantisini verdiği, biyolojimizde

yazılı olan "aşk sözleşmesine" tekabül eder. Erkeklerdeki bu sahip olma duygusu partneri elde tutma stratejilerine dair biyolojik teori çerçevesinde iyice betimlenmiştir,[120] ancak şunu da belirtmek gerekir ki bu işte kültür biyolojinin yardımına koşmaktadır: Birçok ülkede, erkek karısını satın alır ve tarih boyunca kadının yapmış olduğu zina, uzun zamandan beri suç olarak görülmüştür; günümüzde de bazı yerlede hâlâ böyledir.

Roma yasasında, Asya geleneklerinde ve hatta 1974 Teksas'ında, zina vuku bulduğu takdirde, erkek tarafından buna karşılık uygulanan şiddetin yasal olduğu hükmü verilmekteydi. Sözde çok gelişmiş medeniyetimiz erkeğe özgü sahip olma içgüdüsünün yönetimi altındadır ki bu da erkekler adına küçültücü bir şeydir. Daha genel planda, "modern" toplumlarımızda kadına uygulanan şiddet büyük bir problem olmaya devam etmektedir. İşin tuhafı, bu fenomeni açıklamak için değişik yorumlar ileri sürülebilir olsa da, hepsinin, erkekliğin teminatını ortaya koymak, erkek tarafından kadının kontrol edildiği bir aracı veya cinsel kıskançlığın bir göstergesi olmak gibi ortak cinsel bir çağrışımı vardır. Toplum açısından kadının bu şekilde algılanması, toplu tecavüzlere, kadının kamusal alandan dışlanmasına, genel olarak "cinsiyetler savaşına", toplum onurunun esasıymış gibi kadının erdeminin öne sürülmesine açıklık getirir.[121] Biz de haber saatinde, televizyonun karşısında bütün bunlara inanırız adeta!

Kıskançlık ve dışavurumları âşık çiftler arasında temel bir asimetriyi göz önüne serer. Reprodüksiyon cinsellikle meydana geldiği takdirde, bu asimetri aslında bitkiler ve hayvanlar âleminin her yerinde mevcuttur:

Ama Biz Hangi Dünyada Yaşıyoruz...

> Hayvanlarda, dişileri elde tutmak için çok sayıda taktik bulunmaktadır. Diğer erkekler kovulur, daha iyi alıkoyabilmek için dişiler sürüye konur, reprodüksiyon organlarına girişi engellemek için sperm tıkacı yerleştirilir. Bununla birlikte, diğer erkekleri püskürtmek için dişinin üzerine kendi kokularını bırakırlar, çiftleşme süresi uzatılır veya çiftleşmeden sonra dişiye sarılı kalınır veya dişinin diğer erkeklerin bulunduğu yerlere girmesi engellenir. Maalesef, araştırmacılar insanlarda da aynı amaç için kullanılan,

aynı paralel taktikleri saptamıştır: Kadınlar harem ağası tarafından korunan hareme konulur, bekâret kemeri kullanılır, genital mutilasyon uygulanır, ceza veya tehdit gibi şiddet uygulanır veya kadınlar diğerlerinin gözlerinden sakınılmak için örtüye sokulur.

Dişiler reprodüksiyon için gerekli besleyici katkıları sağlar. İnsanlarda, kadın hamileliğe, doğuma ve çocuğun emzirilmesine katlanır. Ödenen yüksek bedele rağmen, bu büyük bir avantajdır, çünkü kadın her çocuk yaptığında genlerinin yeniden üreyeceğini bilmektedir. Erkek ise spermini yerleştirmek için çareler bulmak zorundadır. Kesinlikle, doğal seçilim tarafından güçlü ve kaslı kılınmıştır. Acaba neden? Eve daha çok et getirebilmek, kendi çocuklarını doyurmak, korumak ve böylece onlara kadınların karşı koyamamasını sağlamak veya "kadınını" veya "kadınlarını" daha iyi kontrol edebilmek için mi? İki motivasyonun katkıda bulunduğuna ve bunlardan her birinin erkeğin genetik yapısına göre az ya da çok önem kazandığına dair bir varsayım öne sürülebilir. Öyleyse yeşil kıskançlık birinci eğilimi yansıtır: Erkek gelir kaynaklarını artırmak ve korumak için gücünü kullanır. İkincisi ise kara kıskançlığı yansıtır: Güç, her şeyden önce kadını kontrol etmeye duyulan kuvvetli bir ihtiyacın yanı sıra, diğer erkeklerin cinsel saldırılarına karşı kadını korumaya hizmet eder.

Gelecek İçin El Ele!

Kadınlar hem kendi ilişkileri için hem de daha eşit bir toplum inşa etmek için kara kıskançlığa karşı kendilerini korumaya çalışırlar. Öyleyse eşlerinin arkadaşlarını ve ailelerini görmesini engelleyen, "dişisine" bir giyim şekli dayatan, tehditkâr olan veya "uzaklaşmaları" cezalandıran (somurtmak sıkça başvurulan bir cezalandırma biçimidir) erkekleri yola sokmalıyız. En iyisi çikolata ve çiçek getiren, kompliman ve masaj yapan, akşam yemeğine davet eden ve kadınlara genel olarak değer veren erkekleri seçmektir. Eğer bütün kadınlar kara kıskançlığa sahip erkekleri reddederse, doğal seçilim ve kültür geri kalan şeyleri halledecektir ve toplumun yapısında gerçek bir değişime katkıda bulunmuş olacağız. Bu

aslında kadınlar için bir vatandaşlık görevidir. O halde kahrolsun kara kıskançlık, yaşasın yeşil kıskançlık!

MONOGAMİ VE POLİGAMİ

Hayvanlar dünyasında, memelilerin sadece %5'i monogamdır. Öyleyse bunun tüm türlerde ve bir çift oluşturan tüm bireyler için genelgeçer bir durum olduğu söylenemez: Bu olasılık sanki daha çok bir ihtiyacı karşılamak içindir. Aslında yalnız bir ebeveyn evlatlarının eğitimini kendi başına güvence altına alamadığı zaman monogami söz konusudur. İnsan türünde, uzun süren hamilelilik ve çocuğun en az iki yıl boyunca tamamen bağımlı olması, bu süreç içerisinde ebeveynin barınma, eğitim, bakım, besin vs. sağlamak için gerekli diğer faaliyetleri temin etmesini engeller. Kısacası iki kişi olmak, iki yetişkinin olması aile birimi içerisinde herkesin karnını doyurması ve çocukların normal gelişimini temin etmek için daha iyidir. İnsan türünde, poligami birçok kültürde bulunmaktadır. Bu muhtemelen sosyal yapıyla, birlikte çocuğun bakımını üstlenen kuşaklar veya kadınlar arasındaki yardımlaşmayla ilgilidir; ancak monogam toplumlarda bile çiftler birbirlerine her zaman sadık değildir: Evrim için en uygun strateji açıkçası "gerekli olduğu hallerde monogaminin, mümkün olduğunda ise poligaminin uygulanmasıdır".

Evrensel Aşk

Poligami ve genel olarak evlenme ile âşık olma yeteneği birbirine karıştırılmamalıdır. Bütün kültürlerde, hatta poligamiyi savunan kültürlerde dahi âşık olunur ve tüm halklar aşk duygusunu bilirler. 166 toplum içinde yapılan bir çalışma, kültürlerin %89'unda romantik aşka bağlı faaliyetlerin var olduğunu göstermiştir; geriye kalan %11'indeyse antropologlar romantik aşk ile ilgili spesifik verileri ele almayı ihmal etmiştir...[122] Bilinen tüm halklarda, aşk şarkıları söylenir, aşk şiirleri yazılır, aşkı konu alan efsaneler ve mitoslar anlatılır, aşk uyandırmak için büyü yapılır ve bazı uç durumlarda kara sevda yüzünden intihar edilir. Âşık olma

kabiliyetimizi kontrol eden mekanizma, farklı evlilik sözleşmelerinin ve farklı tipteki toplumların var oluşundan çok daha eski görünmektedir.

Reprodüksiyon (aşkın nihai hedefi olsa da kesinlikle tek hedefi değildir) çok sayıdaki kültürel ve biyolojik sistemin etkileşimi sonucu ortaya çıkar. Âşık olmak da bu mekanizmalardan sadece bir tanesidir ve aşkın etkilerinin önemi, garantisiz, sosyal yardım içermeyen, geniş ailelerin bulunmadığı saldırgan bir çevrede insanın evriminden ileri gelir; böyle bir çevrede herkesin reprodüktif başarısını güvence altına almak için en verimli ve sağlam birimin çift olduğu ortaya çıkmıştır. Çiftin iki üyesi de çocuğun hayatta kalmasını (kendi genlerinin aktarımını) güvence altına almak için aynı motivasyona sahiptir, dolayısıyla da bu hedefi gerçekleştirmek için gerekli zaman ve çiftin eğitime ve bakıma yatırım yapması bakımından aynı motivasyona sahiptir.

Açıkçası, türümüzde çiftlerin statüsü çok önemli olmalıdır, çünkü bizde erkekler diğer primat türlerine kıyasla çocukların eğitimine daha çok yatırım yapar. İnsanı karakterize eden duygudaşlık diğer tüm insan ilişkilerinde olduğu gibi, âşık olma halinde de büyük olasılıkla önemli bir rol oynar. Karşımızdakinin ve onun hedeflerinin kavranması, bize bir başkasının bakış açısından kendimizi kavrama olarak yansır. (Ben senin benim bildiğimi bildiğini biliyorum...). Öyleyse aşkın başka bir işlevi daha vardır ki o da bir kişiye kendi ruhsal özünü, kendi benliğini ve kendi farkındalığını devşirdiği öteki kişinin mevcudiyetini temin etmektir. Bu yüzden "öteki"ne olan ihtiyacımız oksijene ve suya olan ihtiyacımız kadar güçlüdür.

Dayanıksız Bir Besin

İnsanlarda, aşkın süresi 18 ile 36 ay arası olarak tahmin edilmektedir. Kinik araştırmacılar bu durumu bir çocuk dünyaya getirmek ve onu yetiştirmek için gerekli süreyle ilişkilendirir. Elbette bir çift, bağın güçlendirilmesiyle, uzun vadede ilişkinin yavaş yavaş dönüşümünü beraberinde getiren bir idare sayesinde, bu

sınırın ötesine geçebilir. Sonraki kısımda göreceğimiz üzere, çiftin idaresi diye bir şey vardır, ancak bu, sosyal yaşama ve reprodüksiyona dahil olan diğer mekanizmalara bağlıdır. Âşık olmak yoğun, duygusal, heyecan verici sınırlı bir süreye tekabül eder ki bu da büyük çoğunluk için aşağı yukarı 3 yıldır. Bu üç yıllık süre, görevi başarıyla tamamlamak için geçerli asgari bir süredir ve tüm araçlar da bu üç yıllık sürenin verimli geçmesi için tesis edilmiştir.

TUZAK

Gerçekler kesindir: Aşk, nöronların içinde ve bir süreliğine başka biriyle ortak bir yaşam sürmek ve bireyselliği silmek için programlanmış birçok serebral döngünün içinde var olur. Gerçi asıl soru şudur: Öyleyse doğanın kabul edip ve hatta iltimas geçtiği pek çok değişime neden olabilen aşk neye yarar? Neden karşımızdakinin algısını değiştirmek için pek çok nöronal döngü harekete geçirilmelidir? Niçin partnerle gerçek bir bağımlılık kurmaya ihtiyaç duyulur? Neden bizi normalde rahatsız edecek küçük davranış kusurları birdenbire hoş bulunur? Niçin arkadaşları, aileyi, işi ve tüm alışıldık kaygıları unutarak saplantılı bir biçimde onu düşünürüz?

Yaşam tarzını değiştirmenin genel olarak hepimiz için zor olduğuna daha önce değinmiştik. Bir çiftin oluşmasıyla meydana gelen hayat değişimi önemli bir değişimdir. Bu durumda, hayatımız değişmekle kalmaz, rol ve statüler de değişir: Artık projeleri kendimiz için değil, bir parçası olduğumuz çift için yaparız.

Bu konuyu serinkanlılıkla ele alalım. Âşık olduğumuz zaman, sanki özgürlüğümüzden, hayat tarzımızdan, boş zamanlarımızdan, gerektiğinde kullanılacak kişisel kaynaklarımızdan vazgeçmemiz istenmiş gibidir. Peki ama tüm bunlar ne içindir? Dünyaya bir bebek getirmek, yani çocuğun güzelliği, zekâsı ve sağlığıyla ilgili alışıldık kaygılarla beraber hamileliğe katlanmak için; kilo almak ve birçok kez olduğu gibi bekârkenki vücut ölçülerine bir daha sahip olamamak için; doğum esnasında acı çekmek ve bizi her gece üç defa uyandıracak, sonra kaynaklarımızın büyük bir kısmını tüketecek ve arkadaşlarla eğlenmek için gece dışarıya çıkmamızı

engelleyecek ve nihayetinde her şeyi eleştiren ve hiçbir şeyi beğenmeyen somurtkan bir ergene dönüşecek olan bir bebekle ilgilenmeyi öğrenmek için... Yine de, çocuk doğduğunda, sihir harekete geçer ve bütün bu dezavantajlar ufak detaylar gibi gözükür: Onun büyüleyici kokusu, tatlılığı, gülümsemesinden başka bir şey görmeyiz ve onun dünyaya gelmesinden önce onun mevcudiyetinin verdiği mutluluğu verebilecek başka bir şey hayal edemeyiz. Bir bakıma, doğa bizi reprodüksiyon yoluna sokabilmek için bize bir tuzak kurmak zorunda kalmıştır.

Bir kadın ve erkek birbirlerine yaklaştı mı, birbirlerine güven duydular mı, cinsel eylemi karşı konmaz kılan mekanizmalar devreye girer. Ancak, insanlarda cinsel ilişki tek başına reprodüksiyonu güvence altına almak için yeterli değildir: Önce çocuk için dayanışma içinde olacak bir çifti oluşturmak gereklidir ve bu çift oluşabilsin diye aşk tuzağı elzemdir. Aşk denen delilik, sadece bir başkasını dünyanın en arzu edilen insanı yapmak, onsuz artık yaşayamayacağımıza bizi inandırmak, mümkün olduğunca sık kendimizi onun kollarına atmak için, kısaca aşk ilişkisi devam edebilsin diye mevcuttur.

Ve siz de benim gibi biliyorsunuz ki, bu işe yaramaktadır!

3

BİLLURLAŞMA

"Sevdiğimizle aramız iyi olmadığı sürece, hayali çözümler billurlaşır:

Sevdiğiniz kadında bir mükemmelliğin var olduğundan emin

olmanızı sağlayan tek şey hayal gücüdür. Mahremiyet

oluştuktan sonra, durmaksızın yeniden doğan kaygılar

daha gerçek çözümler sayesinde azalır.

Nitekim mutluluğun tek bir kaynağı yoktur.

Her günün farklı bir çiçeği vardır."

Stendhal, *Aşk Üzerine*.

ALTINCI BÖLÜM

Aşkın İdaresi

Aşka "düştüğümüzü" söyleriz; bunun sebebi belki de beklenmedik bir şekilde kendi kendine oluvermesidir, fakat aşkın devamı için iki tarafın da zihinsel çabası gereklidir, tabii aşkın mutlu sonla bitmesi isteniyorsa. Boşanma bütün kültürlerde bulunur: Fransa'da yılda 120.000 boşanma gerçekleşmektedir, ABD'de bu rakam bir milyonun üzerindedir. Çiftler 26 yaş civarında evlenirler ve boşanmaların çoğu kırklı yaşlarda, yani yaklaşık on beş sene sonra vuku bulur. Bununla birlikte, ayrılık birden çok aşamanın bulunduğu bir sürecin, üstelik de zorunlu olmayan son aşamasından başka bir şey değildir. Bir çiftin hayatı genellikle seneler içinde ve çoğunlukla bir çocuk projesi üstüne inşa edilir, hatta günümüzde bile böyledir bu. Şayet bir gün olacaksa, kırılma gerçekleşmeden önce, çocukların doğumuyla sonuçlanacak ilk yıllar, sonra aile yaşamı ve nihayet çocukların büyüyüp yuvadan ayrılması vuku bulacaktır.

ÖTEKİNİ NEDEN TERK EDİYORUZ

VEYA ETMİYORUZ?

Evrim insan vücudunun (atalarımız için) milyonlarca hatta (*Homo sapiens* için) binlerce yıldır maruz kaldığı güvenilmez hayat şartlarında hayatta kalabilmesi ve reprodüksiyon için onu verimli kılabilmek amacıyla özenle biçimlendirmiştir. Eğer böyle olmasaydı, biz de şu anda bunları anlatıyor olamazdık. Nitekim pek çok davranışımız genetik programın türler için hayati olan bu iki işlevi tarafından açıklanabilir.

Bununla birlikte, 10000 yıl önceki yaşam şartları ile 21. yüzyılın Batı dünyasının yaşam şartları arasında bir uçurum vardır. Farklılıkları sayıp dökmeye gerek yok, aşikâr sonucu belirtmek yeter: Gitgide rahatlayan yaşam şartları sayesinde, insanın ortalama yaşam süresi epeyce uzamıştır. Bir yüzyıl içerisinde bu süre yaklaşık otuz yıl artmıştır. Yaşam süresinin uzun olması medeniyetin bir göstergesidir. Bu, sadece kültürün hijyenik ve zengin besinler üretmemize ve tıbbi gelişmelere olanak tanıması nedeniyle değil, doğal seçilimin elinden kaçıp kurtulduğumuz içindir de: Evrim çocukların hayatta kalmasını ve yetişkinlerin reprodüksiyon mekanizmalarını güvence altına alır. Ama çocuklar bir kez bağımsız olduktan sonra, evrim elini geleceğimizden çeker ve hayatın reprodüksiyondan sonraki bölümlerinde artık olayların dışındadır. Reprodüktif yaştan sonra vücutta gerçekleşen şeyler, genlerin reprodüksiyonunun başarısı üzerinde etkili olamaz, çünkü zarlar artık atılmıştır: Genler ister bir sonraki kuşağa geçmiş olsun, ister geçmemiş olsun, bu süreçten sonra genler tarafından ne söylenirse söylensin, türlerin geleceğinde büyük bir değişiklik olmayacaktır.

Biyoloji bir partner bulmak ve âşıkane duygular doğurmak için, cinsel birleşme şansını ve çocuğun bağımsızlığına kadar olan eğitimini optimize etmek için adımlarımıza kılavuzluk ediyorsa da, evrimin "daha sonra"sı için "tipik davranışlar" geliştirmesi az bir ihtimaldir: İlkel koşullarda, reprodüksiyon sürecinin sonu ile ölüm arasında pek fazla zaman aralığı olmasa gerekti.

Eyvah, Eyvah...

> Her beş çiftten biri beş yıllık evlilikten önce ayrılıyor. Boşanmaların büyük bir çoğunluğu beş ila yirmi beş yıl ortak yaşam sonrasında gerçekleşiyor. Vakaların %73'ünde boşanmayı kadınlar istiyor...[123]

Menopozun çocuklara daha iyi bir eğitim sağlanmasına olanak veren evrimsel bir mekanizma olduğu yolundaki varsayımı kabul etsek bile (reprodüksiyon ile ölüm arasında uzun bir süre bulunduğu anlamına gelir bu), çiftin spesifik görevi sona ermiştir ve çiftin devamlılığı sadece kültürel mekanizmalara bağlıdır.

O halde, belli aşamaları geçtikten sonra, ilişkinin devamı için bir dizi kural oluşturmak ve bilinçli bir şekilde karar almak bize düşer. Nesiller boyunca, bu kurallar kültürün bir parçası olur ve belli bir toplum için norm halini alır. Bu kurallar aile ve arkadaşlar aracılığıyla yayılırlar; yaşadığımız aşklara dair tavsiyelerinin önemi işte bundan ileri gelir. Eğer boşanma oranını bir ilişkiyi sürdürmeye yönelik stratejilerin başarı ölçüsü olarak ele alırsak, bu başarıda kültürün önemini daha iyi kavrarız, çünkü boşanma oranları ülkeden ülkeye değişmektedir.

Kuzeyde Güneyden Daha Çok Boşanılıyor

(www.divorcereform.org'a göre)

Ülke	Yılda 1000 kişi başına

	düşen boşanma sayısı
Rusya	4,3
A.B.D.	4,1
Birleşik Krallık	2,6
İsveç	2,4
Almanya	2,3
Hollanda	2,1
Fransa	2,0
Portekiz	1,9
Yunanistan	0,9
İspanya	0,9
İtalya	0,6

1970'li yıllardan beri rakamların değişiminde aynı "kültürel etkiyi" buluyoruz: Anlaşmalı boşanma talebi oranlarında sürekli bir artışla ve kötü muamele yüzünden boşanma taleplerinde o oranda azalmayla, boşanmaların sayısı otuz yıl içinde ikiye katlanmıştır.

Gene de iyimserliğimizi koruyalım: Fransa'daki evliliklerin aşağı yukarı üçte biri boşanmayla bitiyor, bu da demek oluyor ki geri kalan üçte ikisi "istikrarlı" bir çiftin oluşumuyla tamamlanıyor ve 60 yaşından sonra boşanmalar çok seyrekleşiyor. Öyleyse psikolojik ve sosyolojik verilerin analizi vasıtasıyla bir çiftin ortak yaşamının veya evliliğin başarısını belirleyen faktörleri belirlemeye çalışalım.

Zaman Değişiyor

(kaynak: Adalet Bakanlığı, S/DSED, Genel sivil veritabanı)

BOŞANM A TOPLAM	BOŞANMALAR					
	Toplam	Anlaşmalı Boşanma			Kötü	Ortak
		Toplam	Ortak	Kabul		

YILI Talep Edilen Muamele Yaşamın

					Talep		Son Bulması
1976	59 190	100	9,7	8,0	1,7	89,6	0,7
1977	70 019	100	34,4	26,8	7,6	62,8	2,8
1978	72 903	100	39,2	30,0	9,2	58,6	2,2
1979	77 207	100	43,6	33,3	10,3	54,5	1,9
1980	79 689	100	47,9	36,5	11,4	50,4	1,7
1981	86 159	100	52,4	39,9	12,5	46,1	1,5
1982	92 348	100	51,6	39,0	12,6	46,9	1,5
1983	97 070	100	52,0	39,2	12,8	46,7	1,3
1984	102 432	100	51,8	39,1	12,7	47,0	1,2
1985	105 962	100	50,5	37,5	13,0	48,3	1,2
1986	106 709	100	51,2	37,6	13,6	47,7	1,1
1987	104 997	100	51,3	37,3	14,0	47,5	1,2
1988	106 079	100	51,5	36,9	14,6	47,2	1,4
1989	105 648	100	52,9	39,6	13,3	45,5	1,5
1990	105 891	100	53,8	40,1	13,7	44,7	1,5
1991	104 615	100	54,1	40,7	13,4	44,4	1,5
1992	107 885	100	54,4	41,0	13,4	44,2	1,4
1993	110 872	100	54,2	40,9	13,4	44,3	1,5
1994	116 072	100	54,9	41,7	13,2	43,6	1,5
1995	120 027	100	55,4	42,0	13,3	43,2	1,4
1996	117 716	100	55,6	42,1	13,5	42,9	1,5
1997	116 617	100	55,3	41,1	14,2	43,1	1,6
1998	116 831	100	56,0	41,8	14,3	42,3	1,7
1999	117 494	100	55,6	41,4	14,2	42,8	1,7
2000	114 620	100	57,0	42,6	14,4	41,4	1,6
2001	113 618	100	60,4	47,3	13,1	38,3	1,3

ÖTEKİNE NASIL "ALIŞILIR"

Aşkın bir uyuşturucu olduğunu ve beynin onun etkisi altında değiştiğini gördük: Seçilen partnerin bütün iyi özelliklere sahip olduğu ve hiçbir kusurunun bulunmadığı bir rüyadır aşk... Oysaki hiç kimse mükemmel değildir ve hepimizin kusurları vardır şüphesiz. Sorun bu körlük safhasından sonra neyin geldiğini bilmektir. Büyünün bozulması kaçınılmaz mıdır, haliyle bunun sonucunda aşk bitiyor mudur? Bize "doğru" insanla beraber olmadığımız yönünde tatsız bir izlenim veren, büyünün bozulması, çocuk dünyaya geldiğinde gerçekleşirse daha da vahim bir hal alır. Daha da kötüsü: Bu konuda yapılan en son çalışmalara göre, illüzyonunun rolü, âşık olduğumuzda ona en başta atfedilen faaliyetin ötesinde, şu ana kadar düşündüğümüzden çok daha önemlidir. İllüzyonlarımız tesadüflerden kaynaklanmaz: Aslında bir aşk ilişkisinden ne beklediğimize bağlıdırlar ve ilişkimizin geleceği için ideal temelleri atarlar. Partnerimizin bizim kafamızdaki modele uyma ve umutlarımıza cevap verme şansı hiç olmasa da, ideallerimiz yine de asıl hedefi, yani "ideal çifti" teşkil eder ki bizler de çiftin oluşmasında işleyen dinamik süreçler sayesinde bu hedefe doğru ilerleriz.

İki Kişiyken Daima Üç Kişiyizdir

Bir ilişki kendilerine özgü özellikleri olan iki bireyi içeren bir varlık değildir: İlişki, iki bireyin birbiriyle olan alışverişinin sonucu oluşan üçüncü bir varlıktır. Kendi iki üyesinden bağımsız bir varlıktır ve bu varlık zaman içinde dış etkilere, partnerlerden her birinin kendi bireysel evrimine ve son olarak kendine, yani "ilişki"nin varlığına bağlı olarak evrilir. Öte yandan, bir çift hiçbir zaman sona ermez, çünkü bireyler dış çevrelerine ve partnerlerine gitgide uyum sağlarlar ki bu da birinin diğerine karşı gösterdiği tepki tarzında değişikliklere yol açar. Kısacası, ilişki doğası gereği dinamiktir![124]

1. Aşama: Görmek İçin İnanmak Gerekir

Eğer ilişkinin sağlamlığının sadece her bir partnerin özelliklerinin ve kendine has kusurlarının değil de göz ardı edilemez bir ölçüde aralarındaki alışverişin kalitesiyle sağlandığını kabul edersek, illüzyonun nasıl işlediğini anlamaya başlarız.

Çift olarak yaşamın başında, âşık olma sayesinde, herkes kusurların en aza indirgendiği bir durum içerisindedir. Zamanla problemin farkına varıldığında, hor görme ve saldırganlığın da içinde bulunduğu bir iletişim şekline geçilir. Diğer kişi gösterilen saldırganlığa ve hor görmeye tepki olarak savunmacı ve öfkeli olur (ne de olsa, karşımızdaki değişmemiştir, o zaman neden bütün suçu bir çırpıda ona yüklüyorsunuz?). Buna karşılık, âşık olmaya has illüzyonları muhafaza edersek, olası ihtilaflı alışverişlerin ve durumların sayısı kendiliğinden düşer.

Çiftlerin, partnerlerin ailelerinin ve arkadaşlarının gördüğü ve üzüldüğü kusurlarının görmezden gelindiği, illüzyonun hüküm sürdüğü bir kozanın içinde yaşadığını ileri sürmek biraz haddini aşmak gibi görünebilir. Sağlam bir ilişkinin karşıdakinin meziyetlerinin ve kusurlarının bilinmesini gerektirdiğini çok sık duymuşuzdur. Öyleyse gerçek ile illüzyonu bağdaştırmak için aslında ne yapılmalıdır? Çözüm kendimiz ile karşımızdaki arasındaki güven duygusunu korumaya olan temel ihtiyacımıza bağlı gibi görünmektedir. Partnerimizin dik kafalı ve içedönük olduğu gerçeği üzerine odaklanmak bir şeye yaramaz. Öyleyse güçlü noktaların öne çıkarıldığı ve zayıf noktaların önemsenmediği bir tür kurgu yaratarak koruyoruz kendimizi. Örneğin yaradılışının, karakterindeki belli bir gücün simgesi olduğuna "karar veriyoruz".

Birçok çalışma, karşımızdakinin pozitif yönlerini abarttığımızı, negatif yönlerini yumuşattığımızı göstermiştir. Bu hileyi en çok uygulayan çiftler aynı zamanda ilişkilerinde en çok "tatmin" olan çiftlerdir.[124]Ama "gerçeklik üzerindeki düzenleme"nin sadece başlangıç olduğuna dikkat edelim: Esas önemlisi sonrasında olanlardır, çünkü algımızı değiştirmekle, karşımızdakine tepki verme biçimimizi de değiştiririz ki çiftin dinamiğinin temelinde bulanan da işte çifte ait bu etki-tepkidir.

2. Aşama: Kurbağa, Prens(es)e Dönüşüyor

Zaman ve hayatın cilveleri içinde, illüzyon sıklıkla sınanır; bu sınamalar ard arda gelirse, olası iki durum hayal edebiliriz.

– *Kötü sonla biten birinci versiyonda,* gün gelir illüzyon kaybolur. Bu olay, kritik bir durumda karşımızdakinin artık bir öneminin olmadığı bir anda veya sınamaların olmayışı ve illüzyon gözlerimize perde çektiğinden, şu ana kadar pek görünmeyen büyük kusurların birdenbire fark edilmesiyle gerçekleşebilir. Bu durumda, karşımızdakinin zayıflıklarının farkına varmasına mani olamayız

ve bu farkına varış ilişkinin bu noktaya kadar ona sağladığı güvenlik hissini ondan çekip alır. Arka arkaya gelen iki üç sınamada başarısız olunması, iki partner arasındaki alışverişin kalitesinin düşmesine yol açacak, nihayetinde de bağın kopması ve ilişkinin bitmesiyle sonuçlanacaktır.

– Evrimsel aşkın m*utlu sonla biten ikinci versiyonunda*, illüzyon kendi içinde eğer yeterince güçlüyse, karşımızdakini kendini aşmaya iter ve "temel" kapasitelerinin ötesinde performans göstermesini sağlar, çünkü yüceltilmiş olduğu gerçeği ona güvence verir, kendisine güvenmesini sağlar ve böylece istenilen yöne gitmesi için gereken riski alma olanağı tanır. Bu ikinci durumda, illüzyonlar gerçeğe dönüşür: Pozitif ve cesaretlendirici tutumumuz sayesinde, karşımızdakinin "rüyalarımızın partnerine" dönüşmesine yardımcı oluruz. Kurbağayı prens(es)e dönüştüren işte bu alegorik öpücüktür ve bu psikososyolojik fenomen "Michelangelo etkisi" olarak da bilinir.

Michelangelo Etkisi

Heykeltıraş Michelangelo bir mermer parçasına baktığında birdenbire onun içinden çıkacak modeli apaçık gördüğünü söylermiş: Onun işi bu modeli başkalarına göstermekten ibaretmiş. Öyle görünüyor ki bir çiftte, partnerler de ilişkinin başından itibaren kafalarında partnerlerine ve ideal çifte dair bir stereotip taşıyorlar: Onların "idealleri" var. Sonradan olacaklar neredeyse kendiliğinden meydana geliyor: İyi tepkileri ödüllendirmek ve karşıdaki sanki tam da bizim dilediğimiz insanmış gibi yapmak, gelişimle sonuçlanıyor.[125] Bununla birlikte, Michelangelo etkisinin iyi işlemesi için çok önemli iki şart var: İdealler mevcut olmalı ve illüzyon ile gerçeklik arasındaki fark çok büyük olmamalı. Açıkçası, ideallerin mevcudiyeti, çift olarak yaşamaya yönelik temel bir arzunun var olmasını gerektirir...

Daha bir partner bulmadan idealler oluşturmamız normaldir: İki kişinin yaşadığı mahrem ilişki hayatın çok önemli bir kısmını kaplar ve bu önem yaşadığımız kültürde tastamam kendini gösterir; edebiyatta, sinemada, tiyatroda, televizyon dizilerinde, vb. bunun örneklerine sıkça rastlanır. Nasıl bir çift olmak istediğimiz üzerine düşünmek için gelişim çağımızda yeterince boş zamanımız vardır. Elbette, bir partner arayışı ilk önce "biyolojik" yasalara göre gerçekleşir: Erkekler kadınlarda gençlik, güzellik ve doğurganlık arayarak işe

koyulurken, kadınlar erkeklerin kaynakları ve sosyal statüleriyle ilgilenirler. Ayrıca, ideal partnerin özellikleri üzerine çiftlerle görüştüğümüzde, iki temel kıstas (güzellik/sağlık; sosyal statü/kaynaklar) tekrar gözlemlenmiş, ama bunlara samimiyet, sadakat ve ihtiras gibi özellikler de eklenmiştir.[126] Kişisel özellikleri için bir partner seçtik mi, ilişkinin evrimine olanak sağlayan özellikleri de isteriz.

Bekârlardan Sakının...

İdealler ilişkimizi değerlendirmek için "en yüksek not" olarak iş görür; aynı zamanda ilişkinin evrilmesine de hizmet eder çünkü idealler bizim arzu ettiğimiz standartları sağlar. Tabii ki, değerlendirme çeşitli etkilere göre farklılık gösterir: Bizim ideallerimize yakın özellikler taşıyan, çevremizdeki müstakbel partnerlerin mevcudiyetine göre ve etrafımızdaki diğer çiftlerin kendimizce değerlendirilmesine göre kendi değerlendirmemizi baştan aşağı gözden geçirmeye meyilliyizdir. Çift olarak mutlu yaşamak için, bekârlarla arkadaşlık edilmemelidir.

3. Aşama: Sihir Kırılgandır

O halde, partnerimize ilişkin pozitif tutumumuzu korumak için, onun özelliklerine "illüzyon" sosu katarız. Elbette, illüzyon sınırsız değildir, gerçeklik ile rüya arasındaki belli bir gediğin ötesinde illüzyon artık işlemez ve gözlerimiz açılır. Bu partnerler arasındaki ilişkide bir değişim olarak yorumlanabilir: "Pozitif etkileşim"in aleyhine "negatif etkileşim" sayısında artış olur. Araştırmacılar bu etkileşimleri, çiftleri nötr ve hararetli konuşmalar yapmaya kışkırtarak, sonra her birinin söz aldığı andaki ses tonunu not ederek ölçmüşlerdir. Neşe, merak, şefkat veya mizah yansıtan ses tonları pozitif; öfke, hor görme, üzüntü veya korku yansıtan ses tonlarıysa negatif addedilmiştir. İstatistikler göstermektedir ki evli çiftler pozitif etkileşimlerin negatif etkileşimlerinden en az beş kat fazla olduğu bir ilişkide mutludur.[127]

Hal böyleyken, sadece pozitif etkileşimin olduğu bir ilişki yaşamayı bekleyemeyiz, çünkü iki bireyin buluşması ortak yaşam içinde anlaşmazlıkların varlığını da içerir. Anlaşmazlık olduğu takdirde, iki durum ortaya çıkabilir: Ya partnerlerden biri diğerinden kendi isteğiyle özür diler, ya da yapılabilecek en iyi şey üzerine (genellikle çok hararetli) bir tartışmaya girilir. *A priori*, birinci

çözüm en iyi çözüm olarak görünür ve en istikrarlı çiftlerde bu çözümün benimseneceği umulur.

Bu iki opsiyon arasındaki seçim önemsiz değildir: Partnerlerin tartışmalı bir konu üzerindeki münakaşaları esnasında takındıkları tutum çiftin "sağlığı" konusunda iyi bir göstergedir.[128] Belli bir davranış eylem esnasında çiftin sağlıklı olduğunu gösterebilir, ama bunun yanında gelecek için kötü bir öngörüyü de temsil edebilir...

Kriz Çiftin Geleceği İçin İyidir

> Psikolojik ölçümlere dayalı anketlerin yardımıyla 25 çift arasında yapılan bir çalışmada, tartışmaya girmenin çok sağlıklı olduğu ve gelecekteki iyi bir ilişkinin alameti olduğu gösterilmiştir; buna karşılık, (özellikle daha çok kocalar tarafından) savunma, diretme veya geri çekilmeye yönelik davranışlarda bulunmak ilişkinin kötüye gideceğine işaret eder gibi görünmektedir.

Aslında, karşıdakini yatıştırmak ve evde sesin yükselmesini engellemek için sergilenen davranışlar, kısa vadede evde huzur sağlanması için tavsiye edilir, ancak, eğer karşıdakiyle yüzleşmek üzere tartışmaya girmezsek, bir sorunu tamamen çözmek ve tartışmadan sonra sessiz sakin yaşamak yerine, çürümeye bırakma riskini alırız. Bilim insanları, sonuç doğrudan evde kötü bir havanın esmesini içerse bile, "eteğindeki taşı dökmenin" daha iyi bir seçim olduğunu düşünüyorlar. Ama en ufak bir hararetli tartışmaya katılmanın kategorik olarak reddedilmesine (savunma, diretme, geri çekilme) ve ilişkinin bütün gelişim olanaklarına ket vurulmasına yol açan, devamlı çok şiddetli tartışmalara girmekten de kaçınılmalıdır.

Bir evlilikte, beraber yaşam içerisinde veya romantik birliktelikte, tartışmaları yönetme şekli başarının en önemli anahtarıdır. Bu o kadar önemlidir ki iki partnerin münakaşa halindeyken, özellikle tartışmanın ilk üç dakikasındaki duygusal tepkilerinden bir birlikteliğin başarısını kestirebiliriz.[129] Öyleyse en iyi çözüm tartışmalı konularla yüzleşmektir, ama tartışma esnasında ifade edilen duyguları göz önünde bulundurmak gerekir.

Ustalık: En Az

Çiftin uzun vadede uyumu için, hassas konuların üzerine gitmemiz tavsiye edilir, ancak bu, aklımızdan geçen her fenalığı söyleme hakkına sahip olduğumuz manasına gelmez. Bir münakaşayı daima onun duygularına gark olmadan ve stres hormonlarının zıvanadan çıktığını hissetmeden önce kesmeliyiz.[130] Mutlu çift kafasından her geçeni söylememeyi öğrenmiş olandır.

Neyse ki, zaman her şeyi iyileştirir ve evlilikte etkileşim sanatı da yıllar geçtikçe gelişir. Yaşlı çiftlerde tartışmaların çözümüne çok daha dostane bir şekilde ulaşılmaktadır.[131] En azından bu noktada, yaşla beraber kendimizi geliştiriyoruz!

SORUN NE SÖYLEDİĞİN DEĞİL,

NASIL SÖYLEDİĞİN

Bir etkileşim taşıdığı enformasyonun (söylediklerimizin) kalitesi açısından negatif veya pozitiftir. Yine de, pozitifliğin veya negatifliğin ağırlığı duygusal alışverişin doğasına (söyleyiş tarzımıza) göre artabilir veya azalabilir.

Mutlak açıdan bakıldığında, tartışma noktasının pozitif duygularla (mizah, şefkat, merak) ele alınması gerekir ki bu durum gerginliği idare etmeyi öğrenmiş çiftlerde zaten böyledir, fakat böyle anlarda çoğu zaman negatif duygulara (öfke, hor görme, üzüntü, korku) kapılırız.

Bütün negatif duygular evlilik içindeki tartışmalarda birbirine denk değildir. Negatif etkileşim esnasında öfke ve hor görme kabul edilebilir, çünkü uzun vadede evlilikte daha çok tatmine yol açarlar (özellikle kadın tarafından ifade edilmişse). Buna karşılık, (hep kadınlarda görülen) üzüntü ve korku ifadeleri uzun vadede daima zararlıdır.

Hangi Yaklaşım Daha Etkili Olacaktır?

– "Arabana benzin koydum... Benzincide senin sevdiğin mentollü şekerlerin yanında benzin sattıklarını da biliyor musun?" (mizah) veya "Arabana benzin koydum: Az daha gene yolda kalıyordum..." (öfke)?

– "Ekmek almayı unutmuşsun... Zor bir gün mü geçirdin?" (şefkat) veya "Gene mi ekmeği unuttun!" (hor görme).

Hor görme ve öfkenin kısa vadede hiç de hoş olmayan bir atmosfer yarattığını söyleyebilirsiniz, zira hiç kimse doğrudan saldırıyı sevmez, ancak bunlar "mücadeleci" yöntemlerdir: Bunlar hasmane bir pozisyonun alınmasına meydan okuma gayesi taşır ve "mücadelenin" bitiminde iki bakış açısının evrimine yol açabilirler. Buna karşılık, üzüntü ve korku mücadeleyi değil, herhangi bir bakış açısının evrimine olanak tanımayan teslimiyeti ve caymayı ifade eden negatif duygulardır. Üzüntü ve korku ilişkinin öldüğünün ve bağın koptuğunun simgesidir.

Samimiyetin Beş Anahtarı

Bağlanmanın gücü, her partnerin samimi bir ilişkiye girme kapasitesine bağlıdır. Bu genel kapasite öncelikle şu kabiliyetlerden kaynaklanır: yardım talep edebilmek, yardım edebilmek, bir başkasının yanında rahat olabilmek, bağımsız olabilmek ve uzlaşabilmek.[132]

Başarılı Bir Çift Hayatı İçin Tavsiyeler

Eğer bir evliliğin başarısıyla ilgili psikososyolojik verileri özetleyecek olursak, birtakım faktörler öne çıkacaktır, çünkü gözlemlenen evlilik süresi içinde hepsi rol oynamaktadır.

1) Çift hayatına ondan ne beklediğimize dair önceden düşünerek başlamak: Gerçek hedeflerle çift hayatına dair bir proje sahibi olmak iyi olur (çocuklar, yaşanılacak yer, yaşam tarzı ve rollerin paylaşımı). Eğer ne istediğimizi bilirsek, bu isteğe daima ulaşabilir veya en azından yaklaşırız. Eğer bilmezsek, başka birinin iradesine tabi olur ve gün gelir, yaşadıklarımızdan tatminsiz ve memnuniyetsiz oluruz.

2) Bizi korkutan bir partnerle çift oluşturmaktan kaçınmak: Korku kesinlikle bağ kurmayı engelleyen bir duygudur. Karşımızdakiyle tartışmalı noktaların üzerine gitmekte endişe ediyorsak, hayatımızın ilişkisini gerçekleştirmek için pek şansımız yok demektir.

3) Âşık olduğumuz kişinin güçlü noktalarına konsantre olmak ve zayıf noktalarını önemsememek: Bu, istikrarlı bir ilişki kurmak istendiğinde herkes için doğal olarak oluşan bir şeydir.

4) Anlaşmazlık durumunda, (hararetli bir şekilde bile olsa) kendi bakış açımızı savunmaktan vazgeçmek: Eğer iki partnerden biri tehlike işaretleri hissediyorsa (hızlı kalp atışı, terleme), görünüşe göre çiftin dinamikleri kötüdür. Böyle bir durumda, herkesin bir evlilik danışmanına giderek, kendi bakış açısını başka türlü ifade etmeyi öğrenmesi akıllıca olacaktır.

5) Problemleri çözmeye gayret etmek, erkek olsak ve hararetli münakaşalardan kaçmaya meyilli olsak bile: Devamlı geri çekilmek uzun vadede haksızlık duygusuna neden olur.

6) Tüm mutlu çiftlerde bile hiçbir zaman uzlaşılmayacak aşağı yukarı 10 nokta olduğunu unutmamak. Partneri değiştirmek, sadece bu on

ihtilaflı noktayı değiştirmek anlamına gelecektir!

YEDİNCİ BÖLÜM

Kişiler ve Karakterler

Sağlıklı bir çift yaşamı için bazı kurallar bulunmaktadır; hepsi topyekûn sağduyuya bağlıdır ve ayrıca psikologlar tarafından da tasdik edilmiştir. Açıkçası, bunlara uymak bazıları için daha kolay bazıları için daha zordur, bu bir kişilik meselesidir ve burada iki soru yöneltilebilir: Çift yaşamına ahenk katan anlaşmazlıkların üzerine gitme konusunda daha elverişli kişilikler var mıdır? Mutlu bir çift oluşturmak için daha elverişli kişilik kombinasyonları bulunur mu?

ÇİFTİN DÜŞMANI: PESİMİZM

Çeşitli metotlar aracılığıyla kişilik ölçülebilir: En basit yol, anketler yardımıyla, "duygusallığı", yani tüm pozitif ve negatif duyguları değerlendirmektir. Negatif duygular korku, huzursuzluk ve öfke uyandıran tüm uyarıcılara verilen tepkileri gösterir; pozitif duygular ise yaşama iyi tarafından bakan ve yaşamın değerli olduğunu düşünen, kolay mutlu olan insanları niteler. Negatif duyguların çiftin mutluluğuna gölge düşürdüğünü ve iki partnerin de bu duygulardan tamamen uzak olmasının ideal olduğunu tahmin etmek için müneccim olmaya gerek yok.

Neden Pozitif Olmalı

Negatif bir karaktere sahip olmak ilişkideki en ufak bir probleme kötü tepkiler verilmesine yol açar. En ufak bir eleştiriye karşı çok hassassak veya masum bir flörtün ardından karşıdakini kaybetmekten korkuyorsak, iyimserliğe pek de yer bırakmayan korku ve güvensizlik atmosferi ortaya çıkaran anksiyete tetiklenir. Tam tersine, negatif duyguların seviyesi iki partnerde ne kadar az olursa, ilişkinin kalitesi ve verdiği tatmin de o kadar büyük olur.[133]

İki eşten birinin (daha çok negatif duygular sergileyen) nevrotik bir karaktere sahip olduğu pek başarılı olmayan evliliklere açıklama getirmek üzere, söz konusu kişinin kendi negatif tavrını beslemek için gerilimli

durumlar yaratma eğilimine bakılabilir: Bu şekilde bir tavır nihayetinde devamlı zor durumlar (işsizlik, hastalık, mali problemler vb.) yaratarak, er geç ilişkinin evrimine zarar verecek ve çoğu kez de boşanmaya yol açacaktır.

Şunun aşikâr olduğu söylenebilir: Evlilik için negatif duygular yok ediciyken pozitif duygular yapıcıdır. İlk defa 1938'de merak uyandırmasına rağmen,[134] bu gerçek uzun süre ispatlanamamıştır, zira araştırmacılar kişilik özelliklerini çiftlerin geleceği üzerinde aynı biçimde rol alan diğer değişkenlerden (çocukluktaki çevre, cinsel geçmiş, demografi vb.) tecrit edememiştir.

Ancak 1987'de,[135] 300 çiftin 40 yıllık bir süre zarfında izlenmesine olanak sağlayan etkileyici bir çalışmanın ardından, çiftin başarısında partnerlerin kişiliklerinin kesinlikle belirleyici bir rol oynadığı teyit edilebilmiştir. Negatif duygulanımın evliliğin başarısı üzerindeki zararlı etkisi bugün birçok kültürde değişik analiz metotları vasıtasıyla kanıtlanmıştır.

Michelangelo Etkisi (devamı ve son)

"Michelangelo etkisi" (bkz. s. 123) pozitif yönde işlediği gibi negatif yönde de işlemektedir: Pozitif tutum aracılığıyla karşıdaki insanda iyi özellikleri uyarmak yerine, (karşıdakine, aşka, evliliğe ilişkin) hakikaten negatif bir tutumla bir çiftin ilişkisinin zayıflamasına yol açılabilir.[136]

Anlaşmazlıklardan Kaçınabilir Miyiz?

Eğer kaygı eşlerin mutluluğun en büyük düşmanıysa, kişilik benzerliği bunun tam tersine huzurun ve ilişkinin devamının en büyük teminatı mıdır? Ortak noktalar daha çok olduğunda uyumsuzluk riski daha mı azdır? Günümüzde bu varsayım üzerinde çalışmalar yürütülmektedir ancak şu an açıkçası bir geçerliliği yoktur: Şayet iki partnerde de mevcutsa, sadece dışadönüklük önemli bir unsur gibi görünmektedir, ama bu çok da belirgin

değildir, zira son zamanlarda ortaya çıkmıştır ki iki eşin dışadönüklük seviyesi arasındaki korelasyon evli çiftlerde boşanmış çiftlerden daha büyüktür.[137]

Bu problemi biraz daha değişik bir açıdan ele alacak olursak: Birbirine benzeyen bireylerin tartışmak için daha az bahanesi ve ayrılmak için daha az nedeni mi vardır? Yoksa herkes kendi zaaflarını kapatmak için kendini tamamlayan birini mi arar: Dışadönük, içedönük bir kişiyle, dominant biri de ezik biriyle mi daha mutlu olur? Bu mesele üzerine yürütülen çok sayıda çalışmaya rağmen bu varsayımı destekleyecek hiçbir şey bulunamadı. Tek doğrulayabileceğimiz şey, çiftlerin birbirlerine benzediğidir ki bundan da zaten partnerlerin seçimine binaen bahsetmiştik (bkz. birinci bölüm): Büyük ölçüde kendimize benzeyen kişiler tarafından cezbediliriz. 118 evli olmayan çift ve 216 evli çift üzerinde yapılan çalışma göstermiştir ki kendimize ait özelliklerin aynısını partnerimizde görmeyi istemekle kalmaz, genel olarak bizimle aynı karakterle donatılmış bir kimseyle vuslata ereriz.

Öyleyse aşkın sırrı en azından bir ölçüde iki basit kuralın uygulanmasına bağlıdır: 1. Optimizm pesimizmden daha iyidir; 2. Benzer kişilikler birbirini bulup çift olur, ama bunun hesap kitapla vuku bulduğunu ya da ilişkinin geleceği için yararlı olup olmadığını söyleyemeyiz (bunu öğrenmek için, aşk ilişkisinin başarısında değişik karakter özelliklerinin önemine dair çalışmalar yapılmalıdır. Bugüne kadar böyle bir çalışma etraflıca yapılmamıştır, ama aşağıdaki çalışmalar bir taslak teşkil edebilir).

AŞKIN SIRRI: ÇABA GÖSTERMEK

Bir çiftin ilişkisinin kalitesi üzerinde kişiliğin etkilerini daha ayrıntılı incelemek için, her biri farklı kişilik özelliğini temsil eden ve şu beş büyük karakter özelliğini içeren *Big Five* adlı bir sınıflandırılma geliştirilmiştir: dışadönük, uyumlu, sorumluluk sahibi, nevrotik (önceki çalışmalardaki negatif duygulanıma tekabül eder) ve yeni tecrübelere açık veya meraklı.

Daha da ayrıntılı olarak, aşkın üç asıl bileşeni olan mahremiyet (bağa ve yakınlığa dayalı heyecan), ihtiras (fiziksel cazibe, cinsel ve romantik arzu) ve bağlılık (aşk ilişkisini sürdürmek için kısa veya uzun vadeli kararlılık) ile

beş büyük karakter özelliği arasında bir ilişki kurulmaya çalışılmıştır.[138] Elde edilen sonuçlar ilk bakışta şaşırtıcı, fakat biraz düşünüldüğünde o kadar da şaşırtıcı değildir...

Farklı Aşk Biçimleri

Aşk; mahremiyet, bağlılık ve ihtirasın bir araya gelme biçimlerine göre, arkadaşlıktan tutkulu aşka kadar değişik şekiller alabilir:

- Şefkat: Yalnız mahremiyet
- Arzu: Yalnız ihtiras
- Boş aşk (göreve tekabül eder): Yalnız bağlılık
- Romantik aşk: Mahremiyet + ihtiras
- Ahenkli beraberliği içeren aşk: Mahremiyet + bağlılık
- Divane aşk: İhtiras + bağlılık
- Tamamına ermiş aşk: Mahremiyet + ihtiras + bağlılık

Not: İlişki esnasında başlangıçta bu üç unsur da önem taşır, ama her birinin ağırlığı değişebilir ve çok güçlü bir dengesizlik aşkı yıkabilir.

Görev Sorunu

126 âşık öğrenci arasında yapılan bir çalışma,[139] iki anket sayesinde, aşk hisleri ile kişilik özellikleri arasında ilişki kurulmasına olanak sağlamıştır. Birinci ankette, aşk üçgeninin üç unsurunun her bir kişinin duygularında ne kadar önem taşıdığı değerlendirilmiş,[140] ikinci ankette de beş büyük kişilik özelliği tespit edilmiştir.[141]

Elde edilen ham verilere güvenecek olursak, erkeklerde olduğu kadar kadınlarda da kişilik özelliklerinden sadece sorumluluk aşk ile ilintilidir. Sorumluluk sahibi insanlar hayatın zorluklarına karşı taşıdıkları görev hissinde olduğu gibi, aşk ilişkisinin başarısı için de özenle çalışırlar: Bu insanlar tıpkı öğrenimlerinde ve işlerinde olduğu gibi, ilişkilerinde de "motive olmuş işçilerdir". Diğer hiçbir kişilik özelliği (dışadönük, uyumlu,

meraklı ya da nevrotik olma), aşk hissi istatistiksel açıdan önemli bir etkiye sahip değildir.

Bu ilk bulgudan yola çıkarak, mahremiyet, ihtiras ve bağlılıktan hangisinin "sorumlu" kişilik özelliğine bağlı olabileceğini saptamak için sonuçlar daha ayrıntılı incelenmiştir. Hem erkekler hem de kadınlar için, aşkın bu üç yönünün de ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır!

Sorumluluk sahibi olmanın, bir partnere karşı hissedilen bağlılık düzeyi açısından hayra alamet olmasını anlamak zor değildir; aynı şekilde, *a priori* daha şaşırtıcı görünebilirse de, mahremiyet arzusuyla olan bağ da, üzerinde düşününce gayet anlaşılabilir bir şeydir. Mahremiyet sadece şefkatle, gönül okşamalarıyla ve sırların paylaşılmasıyla ilişkili değildir; aynı zamanda bir tür adanma da içerir ki bu da sevilen kişinin mutluluğuna öncelik verme arzusu, zor bir durumda karşıdakine güvenme ihtiyacı veya duygusal destek verme isteği aracılığıyla ifade bulur.[142] Bir başka deyişle, bağlılık ve mahremiyet, çaba, fedakârlık ve kendini yadsımayı gerektiren aşkın iki boyutudur. Bu kişilik özellikleri de kesinlikle sorumluluk sahibi insanlarda bulunur.

Buna karşılık, sorumluluk sahibi olmak ile ihtiras arasındaki bağ daha çetrefildir, çünkü hepimiz şuna inanırız ki ihtiras tüm irade ve çabadan bağımsız bir şeydir. Peki, sorumluluk sahibi insan yaşadığı mutluluğun düpedüz farkında olabilir mi ve hedefine ulaşmaya çalışırken daha organize ve daha azimli midir?

Sebat, mevcut durum ile hedefler arasında düzenli olarak ilişki kurulmasını içerdiğinden ve ihtiras da aşk için önemli bir belirti olduğundan, sorumluluk sahibi insan her zaman ihtirasının nabzını tutacak ve rüyalarının aşkıyla uyum içindeki bu ihtirası artırmak için elinden geleni yapacaktır. Sorumluluk sahibi insanların, diğer insanlardan daha tutkulu olduğu kesin değilse de tutkularının daha çok farkındadırlar büyük ihtimalle.

Uzun Süreli Bir İlişki Hak Edilmiş İlişkidir

Nihayet, aşk üzerine sosyobiyolojik varsayımlarda kesinlikle yer almayan, şiirlerde ve romanlardaki aşk ile bağdaştırdığımız saf ve asil

fikirlere geldik! Her şey, insanlardaki gerçek aşk, reprodüksiyon "mücadelesi"nden sonra uzayan ilişkide ortaya çıkıyormuş gibi cereyan ediyor: Tutkularını yaşama yollarını bulanlar için bir tür birincilik ödülü adeta. Bu sonuç, uzun süren aşkın herkesin başına gelen bir şey olmadığını, ancak sadece bunun için çaba göstermeye hazır olanların ve bu çalışmada sorumlu kişiliklerinden dolayı avantajlı olan bazı insanların başına geldiğini göstermektedir. Üstelik çabalar karşılıksız kalmaz! Aşk ilişkisine bağlı tatmini ölçtüğümüzde ve tatmin göstergelerini karakter özellikleriyle ilişkilendirdiğimizde, ilk sırada yer alan ve ilişkilerinden en çok tatmin olanlar gene sorumluluk sahipleridir. Tam tersine, pek sorumluluk sahibi olmayan insanlar aşk ilişkilerinde pek tatmin olmaz, daha çok ayrılma tehdidinde bulunur ve daha çok sadakatsizlik sergiler...[143]

STRES KARŞISINDAKİ TEPKİLER:

TİP A ve B

Bu iki "tip", A ve B tipleri, ilkin 1959'da şu kişilik özelliklerini sergileyen insanların, çoğunlukla kardiyovasküler hastalıklardan mustarip olduğunu fark eden doktorlar tarafından betimlenmiştir:[144] Rekabete düşkünlük, belirgin bir saldırganlık, sabırsızlık, jestlerde ve konuşmada hızlılık. Bugün bu tipteki davranışsal tepkilerin, daha sakin, daha sabırlı, pek saldırgan olmayan ve genel olarak çok daha rahat diye tanımlanan B tipinden ortalama iki kat daha fazla koroner kalp hastalığı riski ile ilişkili olduğu kabul edilmektedir.[145]

B tipine nazaran A tipi het tür kötü haber, anlaşmazlık ve ufak kaza vs. gibi aksilikte strese bağlı hormonları daha fazla salgılar ve stres hormonlarının seviyesi doğrudan kan basıcınca ve kalp atış hızına bağlı olduğundan da bu durumun kardiyovasküler hastalıklarla alakalı olduğu kolaylıkla anlaşılabilir.

Kendinize Bir İyilik Yapın: Kendinizi Dinleyin!

Partnerlerden birinin diğerinin fikrini alma ve dinleme kapasitesinde bir asimetri bulunduğu zaman ilişki içinde tahakküm söz konusudur.[146] Bu dominant davranış ajitasyon ve sesini yükseltmeyle ve bu nedenle kan basıncının ve kalp atışı hızının artmasıyla ilişkilendirilebilir. Aksine, nezaket veya dikkat vererek dinleme düşük kalp atış hızı ve diğer kardiyovasküler aktivitelerin yavaşlamasıyla ilişkilendirilir.[147] Partnerin dikkat vererek dinlemesi gibi bir davranış pozitif bir etkiye sahip ve yatıştırıcı bir rol oynar gibi görünmektedir.[148]

Ama şu da var: Bütün A tiplerinin aynı riskleri taşımadığı ve bir A tipindeki kardiyovasküler hastalık riskinin evlilik ilişkisine göre değiştiği de görülmüştür. O halde bazı eşler günlük hayatın talihsiz olayları ile vücudun patojenik tepkileri arasında tampon rolü mü oynar?

Bunu öğrenmek için, A ve B tipine mensup bireylerin evlilikteki tartışmalar esnasında sergilediği davranışlar üzerinde durulmuştur.[149] Sonuçlar manidardır: Eğer bir çiftin iki üyesi de A tipine mensupsa, B tipinde eşler veya A tipinde koca ile B tipinde kadın arasındaki birliktelikte gözlemlenenden daha fazla dominant ve düşmanca davranış görülecektir. Bununla birlikte, A tipinde bir kadın ve B tipinde bir koca olması halinde, düşmanlığın orta düzeyde olduğunu belirtelim. Bu durum, sadece A tipinde bir kadının A tipinde bir erkek kadar dominant ve düşman olmayacağını değil, aynı zamanda B tipinde bir kocanın B tipinde bir kadın kadar yumuşak başlı olamayacağını da gösterir. Açıkçası, bu çalışmada her cinsin doğasına özgü birçok vasıf ölçülmemiştir, halbuki bunlar bir ilişkinin dinamiğinde çok önemli bir rol oynar.

Stresten Boşanmaya!

Tartışma esnasında, terleme ve kalp atış hızının artışının da mevcut olduğu kötüleşen bir duygusal hal çift için kötüye işarettir. Bir çift içinde, birbirini dinlemeyen fakat aynı anda konuşan, kısır döngü şeklinde birbirinde devamlı yüksek dozda adrenalin salgılanmasına neden olan iki A tipi, her tartışmada tehlikeli kalp atış hızına çok yaklaşır. Bu tür kişiler mahkemeye koşmak için en iyi adaylardır elbette.

Peki bu durum, eğer kendimiz A tipine mensupsak, dikkatle B tipine mensup bir partner seçmek zorunda olduğumuz manasına mı geliyor? Evet, daha ziyade öyle olmalı. Ama diyeceksiniz ki iki partnerden birinin çiftin duygusal durumunun sorumluluğunu üstlenmek zorunda olması kabul edilemez bir şey değil midir? Sizi temin ederim ki değildir. Aslında, A ve B tipleri kişilik özellikleri olmadıkları, sadece tepkisel tavırlar oldukları için, belki de daha az A ve daha çok B olmak üzere kendimizi eğitebiliriz, fakat evlilik tartışmaları esnasında genellikle sergilediğimiz davranışlarda olduğu gibi, yinelenme mahiyeti olan davranışların önüne geçmek zordur. Bu tür şartlarda, her şey sanki daha önce yazılmış diyalog ve senaryolardaki gibi gelişecektir: "Bir düğmeye basmak yeterlidir" ve her şey tetiklenir;

duygular aklı öldürür ve herkes şikâyetlerini ancak "ortalık durulduktan sonra" dile getirebilecektir... Her şeye rağmen, en iyisi belki de A+B evliliği çözümünü tercih etmektir, ama endişelenmeyin: İki partnerin kişilik özellikleri ve iki grup özelliğin birbiriyle ilişkisi göz önüne alındığında, bütün çiftler aynı olanaklarla yola çıkmıyorsa da, iyiler kadar daha az iyi olanlar da dahil bütün çiftler, iki partnerin kişiliklerinin beraber işleyebildiğini gerçekten görmek için, günü gelince hayatın sınamalarıyla yüzleşmekle yükümlüdür.

Bazı Uyarılar (İyi ve Kötü)

1) Negatif duygulanım partnerler için olduğu kadar ilişki için de zararlıdır. Her şey için, hatta en önemsiz şey için bile endişelenen bir partner yaşamı zorlaştırma riski taşıyan uyumsuz davranışlar gösterir. Endişeli insanlara dikkat edin! Onların yanında yaşamak kolay olmayacaktır!

2) Öfke duygusal olduğu zaman çok tehlikelidir: Titreyen, kalbinin atışını hisseden ve tartışma esnasında terleyen bir kimse bunların yaklaşan boşanmanın habercisi olduğunu bilmelidir.

3) Başarılı bir aşk ilişkisi için kişilik bakımından en iyi koz sorumluluk sahibi olmaktır. İlişkiye girmeden önce müstakbel eşin okul karnesine bakmak en iyi yol olabilir. Şurası muhakkak ki bu biraz teorik bir şey, zira sınıfı geçmek ile evlilikte başarılı olmak arasında biraz fark var, ama kim bilir...

SEKİZİNCİ BÖLÜM

Aşk Merhemi

Çift yaşamının sadece zorluklarını göre göre, beraber ne yaptığımızı sorar hale gelebiliriz. Gösterilen tüm bu çabaların karşısında, iki kişi yaşamayı öğrenmenin zorluklarının yavaş yavaş kaybolarak, yerini uyumlu ve zenginleştirici bir ilişkiye bıraktığını unutuyoruz. Genç çiftlere kıyasla yaşlı kimseler problemlerini daha çok mizah ve şefkat sergileyerek hallediyor.[150] İki kişinin uyum içinde birlikte yaşayabilmesi uzun yıllar süren adaptasyonun sonucudur. Açıkçası bu zahmete değer, çünkü çift yaşamının başlı başına hoş olmasının yanı sıra fizyoloji üzerinde de etkileri vardır. Araştırmalar şu noktada kesindir: Aşk veya daha doğrusu başarılı bir çift yaşamı sağlığa faydalıdır!

BEKÂRLAR DAHA KOLAY HASTALANIR

Aşkın sağlık üzerindeki etkilerinin gözlemlenmesi sadece mutluluk ve yaşama değer verme gibi öznel parametrelerle ilgili değildir –gerçi bunları değerlendirmek için birçok çalışma yapılmıştır ve bu çalışmaların neredeyse tamamında evlilik olumlu bir bakış açısıyla ele alınmıştır. Evli veya çift olan insanlar bekârlardan daha mutludur: Epidemiyolojik verilere göre, incelenen tüm ölüm nedenleri açısından, ölüm oranı evlilerde evli olmayanlara, yani bekârlara, boşanmışlara, ayrı veya dul olanlara göre daha azdır.[151] Bu durum hem kardiyovasküler hastalıklar, kanser ve depresyon için hem de örneğin zatürre, grip, karaciğer ve akciğer hastalıkları için geçerlidir: Bize nesnel veriler sunan bütün bu hastalıklar öznenin kendisi tarafından "değerlendirilmez", dolayısıyla da sağlığa dair güvenilir göstergeler sağlar.

Tabii ki, nikâh memurunun önünde sadece "evet" demiş olmak çift yaşamının lütuflarından yararlanmamız için yeterli değildir: Çift yaşamının iyi yürümesi de elzemdir. Kayda değer örneklerden bir tanesi, ciddi böbrek hastalığı olan diyalize bağlı 174 hasta arasında yapılan bir çalışmada yer almaktadır. Aşk ilişkilerinden memnun olduğunu söyleyenlerde tedavinin başlangıcından 3 yıl sonra muayene esnasında ölüm oranında %29'luk bir düşüş olduğu görülmüş, buna karşılık çalışmanın başında ilişkilerini

olumsuz olarak değerlendirenlerde ölüm riskinde %49'luk bir artış saptanmıştır. Benzer şekilde, 292 hasta üzerinde "ciddi bir koroner vakadan" beş yıl sonra yapılan muayene göstermiştir ki birinci koroner vaka sırasında ilişkilerinde problem yaşadığını bildiren kadınlarda ikinci koroner vaka sayısı üç kat fazladır. Evlilikteki strese bağlı bu zararlı etki, işyerindeki stresten kat kat önemlidir. Bu türdeki çalışmaların hepsinde, çift içinde ilişkinin noksanlığı veya kötü ilişkinin varlığı, tütün ve alkolün sağlığa verdiği zarar kadar yüksek bir risk teşkil etmektedir.

BERABER NE KADAR ÇILGINLAŞIRSAK...

KENDİMİZİ O KADAR İYİ HİSSEDERİZ

Evliliğin veya genel olarak çift olmanın yararlı etkilerinden bir kısmı ekonomik nedenlere bağlıdır şüphesiz: Beraber yaşayan iki insan, ayrı yaşayan iki insandan daha ucuza mal olur. Bununla birlikte, bu etki ekonomik faktörlerin ötesine de geçer: İki kişi yaşamak genel refaha katkıda bulunan pek çok hijyen ve beslenme alışkanlığını şekillendirir. Kaldı ki ortak yaşam kişiler arası faydalı ilişkiler açısından tek yol değildir: Sırf mahrem çiftlere özgü ilişki değil, bütün sosyal ilişkiler genel olarak sağlık üzerinde pozitif bir etkiye sahiptir.

Sosyal Varlık Daha Uzun Yaşar

> Eğer katılımcıların sağlıklarının bazal seviyesini kontrol eden ileriye yönelik çalışmalara güvenecek olursak, çok fazla sosyal ilişkiye girmeyen ve kimi kez de düşük nitelikte sosyal ilişkilere sahip insanlarda ölüm riski fazladır. İnsanlar ve hayvanlar üzerinde yürütülen diğer deneysel ve yarı deneysel çalışmalarda da hastalıkların çok büyük kısmı açısından, en büyük ölüm riski etmeni olarak sosyal tecrit öne çıkmaktadır.[152]

Sosyal ilişkilerin sağlık üzerindeki faydalarını ele alan çalışmalar elbette eşleri ele alır, ancak bunun yanı sıra arkadaşları, geniş aileleri ve dahil olunan sosyal grupların (kilise, cemiyet, vb.) üyelerini de ele alır. Fakat belli bir kişiyle ayrıcalıklı bir ilişki yaşamak stres faktörlerinin etkisini azaltmak için çok önemli bir rol oynuyor gibi görünmektedir.[153] Öyleyse bir partnere sahip olmak günlük hayatın stresli durumlarıyla daha iyi başa çıkabilmek için son derece cazip olacaktır...

AŞKTAN İMMUNO

KOMPETAN HÜCRELERE

Daha önce gördüğümüz üzere (bkz. s. 138), partnerler arasındaki ilişkinin kalitesinin kalp atış hızı ve kan basıncı gibi kardiyovasküler parametreler üzerinde doğrudan etkisi vardır. Saldırgan bir biçimde yürütülen tartışmaların yinelenmesi bu parametrelerin yükselmesini tetikleyecek ve tartışmanın süresiyle kısıtlı olmayan, genel olarak tüm stresli durumlarda tekrarlanmaya meyilli rahatsızlıklara yol açacaktır. Buna karşılık, dikkatlice dinlemek bunun tam ters bir tepki gösterir gibidir ve uyumlu bir ilişki yaşayan insanlar günlük hayatın tüm stresine daha az kardiyovasküler tepki göstermektedir.[154]

Sosyal ilişkiler ve özellikle de mahrem bir partnerin mevcudiyeti, kardiyovasküler tarzdaki hastalıklar üzerinde işte böyle etkide bulunur. Ama görünen o ki ilişkinin ve sosyal bir yaşamanın faydaları burada bitmiyor, çünkü günümüzde bulgular her tür hastalığı kapsamaktadır; göğüs kanseri veya siroz gibi birçok hastalık ile evliliğin sağladığı mutluluk arasında fizyolojik bir yol varmış gibi görünmektedir.

Üç Sistem

Vücutta stresi, sosyal ilişkileri ve bunun sonucu olan iyi veya kötü sağlık durumunu birbiriyle ilişkilendiren üç iletişim sistemi bulunmaktadır. Bunlar nöroendokrin sistem, kardiyovasküler sistem ve bağışıklık sistemidir.

Stres, kardiyovasküler hastalıklara tesir etmenin yanı sıra, bağışıklık sisteminin faaliyetlerini de engeller: Bu nedenle iş, sınav, taşınma veya finansal endişeler yüzünden stresli olduğumuz zaman kolaylıkla hastalanırız. Ayrıca, hastalıklar daha fazla komplikasyon gösterip daha yavaş iyileşir. Strese verilen bu tepkilere müdahil olan mekanizma, hipotalamusu stres hormonlarının üretildiği yer olan böbreküstü bezlerine bağlayan, vücuttaki nörohormonal bir yoldur.

Bu açıdan bakıldığında, sosyalleşme, etkileri üç büyük sistem üzerinde hissedilen, söz konusu eksenin aşırı işlemesinin önüne geçen etkili bir engeldir.

ESENLİK, RAHATSIZLIK VE OKSİTOSİN

Bir kobayın ayağındaki basit bir yaranın, eğer hayvan kafeste hemcinsleriyle tutuluyor ve sosyal ilişkiden faydalanıyorsa iyileştiğini, ama hayvan tek başına kafese konmuşsa iyileşmediğini biliyoruz. Bu çarpıcı sonuç rezervlerin oluşumuyla ve esenlik veren "pozitif hormonal durum"un ortaya çıkmasıyla açıklanabilir; buna karşılık uyarı hali (negatif durum) stres hormonlarının etkisi altında tetiklenir ve rezervlerin boşa harcanması ve uzun vadede rahatsızlıkların ortaya çıkmasıyla karakterize edilir.[155]

Vücudu "esenlik" haline geçirmek için oksitosin önemli bir kozdur. Ayrıca, izole edilmiş yaralı kobaylardan birine oksitosin verirsek, yara hemcinslerinin sosyal uyarımlarından ve yakınlığından istifade eden kobaylarda olduğu gibi iyileşir. Oksitosin tatbiki hayvanın davranışlarında gözle görülür anti-stres etkilerine ve kanda ölçülen stres hormonlarında düşüşe yol açar: Oksitosin hayvanı acıya daha dayanıklı kılar ve anabolik (yeniden yapılandırıcı) hormonların salgılanmasını tetikler.

Ebeveyn-çocuk bağının oluşumunda oksitosinin malum rolünü göz önüne alırsak, bu hormonun sosyal bağların sağlık üzerindeki olumlu etkilerini açıklayan seçim hormonu olduğunu da düşünebiliriz. Sıçanlarda, basit bir sosyal temas sonucunda oksitosinin arttığını belirtmiştik ve ısı, dokunma ve titreşimler gibi birçok hoş uyarıcının oksitosin oranını yükselttiğini de biliyoruz.

Biraz Oksitosin, Çok Oksitosin...

Sosyal bağlar birkaç günde, hatta birkaç haftada kurulur. Bu süre, faydalı mekanizmaların ve bağın oluşması için gerekli uyarıcı yinelenmesi ihtiyacını da içerir. Hayvanlar üzerinde yapılan deneylerde de, oksitosinin etkisinin, birkaç günlük sürede yinelenen tatbiki ölçüsünde arttığı ortaya çıkmıştır.

O halde, bugün sahip olduğumuz bütün bilimsel veriler, sosyal ilişkilerin insanlara esenlik ve güvenlik duygusu vermesini sağlayan mekanizmaların bulunduğuna işaret eder; ayrıca bu durumun ölüm oranı ve pek çok hastalık üzerinde de büyük etkileri vardır. Bununla birlikte, özellikle çiftin lehine herhangi bir şey ortaya koymaz bu. Neticede, niçin koloniler ya da büyük gruplar halinde yaşayarak, daha çok sosyal ilişkiden istifade etmeyelim ki?

DAİMA BİR BAŞKASININ YARISIYIZDIR

İnsanlarda bir çiftin oluşumunu anlamak için, farklı büyük maymun türlerinde (en yakın akrabalarımız olan primatlar) bulunan bağlar incelenmiştir. Burada amaç şunu anlamaktır: Niçin bazı türler dominant bir erkek, alt-dominant erkekler ve dişilerden oluşan bir haremden (onlar da hiyerarşik bir düzen içindedir) oluşan hiyerarşik gruplar kurarken, bazı türler temel sosyal birim olarak çift halinde yaşamaktadır? Neticede çok önemli üç tip bağ tespit edilmiştir: Çocuğun ebeveynle kurduğu bağ, ebeveynin çocukla kurduğu bağ ve erkek ile dişi arasındaki bağ.[156]

Mevcut verilerin analizi, büyük maymunlarda bu üç bağ tipinden sadece çocuğun ebeveynle kurduğu bağın görüldüğünü ortaya koymuştur, bunun sebebi de muhtemelen yavruların hayatta kalmasının çok önem taşımasıdır. Diğer iki tip bağ, yapılan çalışmaların hiçbirinde aynı güce sahip değildir. Nitekim ebeveynin çocukla kurduğu bağ da daha az sistematiktir: Pek çok primat türünde, ebeveyn bağı bulunmayan yetişkinler de dahil birçok yetişkin, çocuklara karşı özenli davranışlar sergiler ve bir yetişkinin bir çocukla ilgilenmesi bağlanmaya neden olabilir, tabii her zaman değil. Annelerin çocuklarla, aralarında özel bir bağ olmaksızın, etkili bir şekilde yeterince ilgilendiği de olur. Sonuç olarak, iki cinsel partner arasındaki spesifik ve güçlü bağ sadece insanlara münhasır olmamasına rağmen (örneğin ipekmaymunlar da şefkatli ilişkiler kurarlar) primatlarda nadiren görülür.

Aşk İlişkisi İnsanlara Has Bir Ayrıcalık Değildir

İpekmaymunlar insanlardaki aşk davranışlarına benzer pek çok davranış sergiler. İpekmaymunlar birbirlerine çok bağlı çiftler oluşturur, birbirlerini yakından takip eder, kendilerine çekidüzen vermeye zaman ayırır, sıklıkla kuyruklarını birbirlerine geçirerek yan yana otururlar. Üstelik araştırmacılar laboratuvarda yaptıkları tercih testlerinde, her partnere aynı cinsten veya karşı cinsten biriyle hatta kendi yavrularıyla beraber olması teklif edilmesine rağmen, çiftlerin birbirleriyle beraber olmayı tercih ettiklerini aktarmıştır.[156]

O halde cinsel çiftin oluşması çocuğun ebeveynle kurduğu bağa dayanmıyor, çünkü bu bağ tüm büyük maymun türleri içinde mevcuttur, oysa bu durum cinsel çift için söz konusu olamaz. Türler arasında bağların özelliklerine dair farklılıklar nasıl açıklanabilir? Bireyler arasındaki bağlanmayı belirleyen nöroendokrin temeller, ister çocuk/ebeveyn, ebeveyn/çocuk veya ister çift bağı için olsun, muhtemelen aynıdır. Bununla beraber, her bağ tipi özel bir duruma cevap verdiğinden (annenin çocuk karşısındaki rolü ile kocası karşısındaki rolü aynı değildir), her spesifik bağın oluşumunda bağımsız düzenlemeler olsa gerektir. İnsanlarda veya ipekmaymunlarında iki cinsel partner sosyal sistem ve çevre bağlamı içinde düşünülmek zorundadır (Sınırlı bir alanda yaşadıkları için mi kalabalıktırlar? Predatörler kaç tanedir ve nerededir? Dişi kadar erkek bulunmakta mıdır? vs.) Öyleyse her tür içinde yetişkinler arasındaki tipik bağ, kısmen türün kendine özgü yaşam şartlarına göre gelişmiş olmak zorundadır.

Yeniden Yersıçanları

Oksitosin reseptörlerinin yokluğunda (dağ sıçanı) kâh şıpsevdi olan, oksitosine yeterince sahip oldukları ve yanlarında cinsel partnerleri ve yavruları bulunduğu zaman (ova sıçanı) kâh çok sadık olan bu küçük kemirgenlerden daha önce bahsetmiştik (bkz. 3. bölüm). Dağlık yerlerde, sıçan nüfusu aşırı fazladır ve bu da adeta hafifmeşrepliğe ve "sadakatsizliğe" uygun bir durum ortaya çıkarır; oysa ovalarda sıçan nüfusu azdır; oksitosin aracılığıyla, dişiler

açısından yavrularının eğitimi için bir erkeğin mevcut olduğu, erkekler açısındansa üremek için bir dişinin hâlihazırda bulunduğu, güven verici bir bağın oluşumunu sağlayan evrim de bunun sonucudur. Sıçanlardaki durum bugün şehirde (yakınlık durumu) yaşayan insanın dramını aydınlatır. Şehir insanı kendisini başka bir hayata, bir tek kişiyle vakit geçirdiği köydeki izole hayata uygun kılan oksitosin reseptörlerini hâlâ taşımaktadır...

ÜÇ KİŞİ DEMEK KALABALIK DEMEKTİR

Primatların büyük bir bölümünde saptananın tersine insanlarda, çocuğun anneye olan bağı annede çok güçlü bir karşılık bulur. Eğer müteakip bağların oluşumu aynı temel mekanizmalara dayanıyorsa, anne ile çocuk arasındaki bu karşılıklı bağ, insanların niçin hiyerarşik bir biçimde düzenlenmiş bir sosyal gruptan ziyade çift halinde yaşadığına açıklık getirebilir. Böyle bir model, baba-çocuk arasındaki bağdan başlayarak, yaşam boyunca diğer bağların oluşumunu engellemez. Bazı dostluklar da âşıkane duygular içerebilir, fakat insanlardaki bağlar daima iki kişi arasında ortaya çıkıyormuş gibi görünüyor, hatta bir grup içerisinde bile. Üçlü ilişkinin zorluğu bundan ileri geliyor: Bu tür ilişkilerde kaçınılmaz olarak bir dengesizlik meydana gelir, çünkü iki kişi için öngörülmüş bir mekanizma içinde üç kişi "düzgünce" etkileşemez. Keza ister aileye, ister arkadaşlığa isterse birliğe dayalı olsun, tüm sosyal ilişkilerin sağlık üzerinde faydalı oluşu işte bu yüzdendir; ilişkilerimizin ikili yapısı anne-çocuk veya iki partner arasında kurulan cinsel ilişkilerdeki mekanizmaları içerir ve stres yollarını kapatmak için oksitosin salınmasını teşvik eder.

Bir bakıma, hem insanlarda hem de hayvanlarda, üç tip bağlanma –çocuk-anne, anne-çocuk ve cinsel çift– fırsatçı bir nitelik taşır: Doğanın sunduklarını bir düzen kurmak için alıp kullanırlar.[156] Örneğin yeni doğmuş bir makak annesinin mevcut olmaması durumunda, canlı bir ikame anneye (köpek) veya cansız bir ikameye (plastik bir at) bağlanacaktır.[157] Ebeveyn ile çocuk arasındaki bağın oluşumundaki bu esneklik, cinsel partner seçiminde de en azından aynı ölçüde önemli olsa gerektir. Bu da neden bazen birbirine uymayan çiftlerle karşılaştığımızı anlamamızı sağlar: Hiç değilse çift olmuşlardır!

MUTLU SONLAR

Bir çift arasında uyum olmayabilir ki bu yaygın bir durumdur, çünkü insan belli ki iki kişi yaşamak üzere dünyaya gelmiştir. Romantik aşk kesinlikle uzun sakin bir yol değildir: Birinci kısım çılgınlıkla damgalanmıştır ve tutkulu bir biçimde yaşanır; bu süreçte öyle abartılı karakteristik davranışlar vardır ki bu durumun reprodüksiyon sürecinde çok önemli bir safhaya tekabül ettiği düşünülebilir. Sonrasındaysa, ikinci safha çok samimi bir dostluğa benzer; bu süreç tüm sosyal ilişkilere özgü olan oksitosin üretimini içerir, ancak cinsel ilişkilerin sağladığı ayrıcalıkla desteklenir (bu da büyük miktarda oksitosin salınmasına yol açar).

Temelde, eğer ilişkinin ilk sebebi çocuklarsa, asıl soru şu olmalıdır: Reprodüksiyondan ve çocuğun eğitiminden sonra çiftin ilişkisinde biyolojik bir işlev tespit edebilir miyiz? Çocukların eğitime muhtaç olduğu su götürmez, ama onlara yardım edebilmek için çift olmaya artık ihtiyaç yoktur. Bana öyle geliyor ki bu aşamada, aşk sadece aşk için vardır, başka bir şey için değil; bir insanın ulaşabileceği nirvanaya en yakın biyolojik durumu oluşturan esenlik içinde vücudu bir tür yüceltme şeklidir aşk. Yaşanan ihtiraslı bir aşk ilişkisinin başarılı dönüşümü, muhtemelen iki kişinin gerçekleştirebileceği en yüksek ilişki seviyesini temsil eder ve bu da düpedüz şundan ileri gelir: Paylaşılan uyarıcılar, hisler ve tecrübeler iki partnerin beynini de aynı yönde değiştirmiş, böylece de birbirlerini gitgide daha iyi tanımalarına olanak vermiştir. Bunu, tutkulu aşka yönelik olarak tesis edilmiş nörobiyolojik süreçlerin bir nevi kalıntısı addedebiliriz; şayet insan hayatını, kültürü aracılığıyla, doğal olanın ötesine taşımamış olsaydı belki de tutkulu aşk diye bir şey var olamazdı. Bu bakımdan, aşk besbelli insana özgü bir şeydir, ne ki aşkta başarılı olmak için olası ihtilaflı durumları düzene sokmakla ve devamlı ele almakla yükümlüyüz ve bu da insana özgü diğer bir kozla -diyalogla- mümkün. Bana öyle geliyor ki aşk tam da budur.

AŞK GEÇ KALIRSA: İKSİRLER

Öyleyse içimizdeki en şanslılar, başlarına geldiğinde, iki tür "asil" aşkı biliyor olacaklardır: Öncelikle ihtiraslı aşk; heyecanla hatırlanan bu aşk çocuk yapmayla alakalıdır, ama aynı zamanda kendini yok saymaya ve fedakârlığa da dayalıdır. Bir de huzurlu ve daimi bir esenlik sağlayan ve anlaşma sanatı ve birbirini tanıma üzerine kurulu, çıkar gözetmeyen, sırf insana özgü diğer aşk var. Evet, peki ya diğerlerine ne olacak bana söyler misiniz? Uzun zamandır bekleyenlere, aşk bir türlü kapısını çalmayanlara ne olacak? Aşkın biyolojisinin ortaya konması, bütün bu insanlara adeta sipariş usulü aşkın doğması için bir reçete sağlayabilir mi? İhtiraslı aşkın nörotransmiter ve hormonların salgılanması ve üretilmesindeki değişimlerin sonucu olduğunu artık bildiğimize göre, bizi suni bir biçimde âşık edecek bir ilaç keşfetmeyi hayal edebiliriz, peki buna gerçekten inanabilir miyiz?

Ötekinin Büyülenmesi

İster yıldırım aşkıyla isterse biraz daha uzun bir hazırlık döneminden sonra olsun, birine âşık olmak karşılıklılığı gerektiren bir süreçtir: Bir dizi sözel ve davranışsal değişimi tetiklemesi için, karşımızdaki tarafından tanınacak kimyasal iletiler göndeririz. Her aşama, her gidiş geliş, fikir ve değerlerin paylaşılarak tanınması bakımından âşık olma halini pekiştirir; bu sürece, ilerleyen ilişkiyi sağlamlaştıracak olan, genomların bir araya gelişi de eşlik edebilir.

Bir ilaç vasıtasıyla aşk ilişkisi başlatmayı istemek, bir erkeği hamile bırakmak istemeye benzer biraz: Suni yollarla bir embriyonun implantasyonunu gerçekleştirebiliriz, ama sonrasında embriyoyu beslemek için gereken sürekli madde alışverişini baba sağlayamaz. Tıpkı yetersiz bir reseptörde bu suni implantasyon için olduğu gibi, bir ilacın bir kişide kıvılcım uyandıracağını tasavvur edebiliriz, ama şöminede odun olmayınca ateş oluşmayacaktır. Aşk tek taraflı olamaz: Tabiatı gereği, iki partner gerektiren dinamik bir alışveriş sürecinin sonucudur. Bizim varlığımızdan haberdar olmayan veya olsa bile kayıtsız kalan bir varlık için hayranlık ve arzu duyabiliriz, ancak bu durumda dinamik süreçler tetiklenmez: Aşk ortaya çıkmayacaktır.

Arzudan Aşka: Geleneksel Araçlar

Arzu aşkın doğuşunda ilk aşama olabilir, ama aşkı karakterize eden çok özel birlikteliğin ve ilişkinin yerini hiçbir zaman tutamaz. Bununla birlikte, cinsel arzuyu artıran her şeyin, müstakbel partnerin yanında daha çok zaman geçirilmesini sağladığını ve dolayısıyla neticede aşk süreçlerinin başlama şansını da yükselttiğini kabul etmeliyiz. Beyindeki arzulama sistemlerine etki eden bir uyarıcı, cinsel arzuyu (libidoyu) artıran bir iksir üretilebilir, ama eğer önümüzde bir nesne (bir başka insan) yoksa, bu arzu beyhude olacak ve en kötüsü de hiçbir zaman aşka değil bir obsesyona dönüşecektir.

Gelgelelim, bazı kimyasal maddeler, cinsel birleşme eyleminin, yani adeta aşkın kendini jenital düzlemde ifade etmesine olanak tanıyan karmaşık uzuv ve kas oyununun araçları üzerinde düpedüz bir etkide bulunuyor. Viagra veya Cialis gibi modern ilaçlar penisi harekete geçiren kan damarları üzerine etki eder; daha eski başka maddeler, (örneğin zencefil) mesaneyi uyararak veya arzu edilirliği ve güzelliği pekiştirerek (2000 yıl önce Mısırlılar, gözbebeğinin çapını büyütmek ve böylelikle karşı konulması güç "alımlı gözlere" sahip olmak için *Güzelavrat otu* özütü kullanırdı) arzuya "yön verir". Ama bütün bu araçların tek bir amacı var: Kaçınılmaz aşk alışverişi sürecini başlatmak umuduyla, arzulanan insanla iletişimi artırmak.

Feromonlar: Yeni Gizli Maddeler

Fakat aşka dair kimya bilgimiz ve bilimdeki gelişmeleri dikkate alırsak, biz bugün, karşımızdakinin ilgisini uyandıran ilk uyarıcıyı suni olarak tetiklemeyi başaramaz mıyız? Bu her zaman aşk olmasa bile, bir aşk başlangıcı olabilir. Daha doğrusu, doğal feromonlarımıza ve kokularımıza kayıtsız kalan bir kişinin, koku ve feromon reseptörlerini suni bir yolla uyarabilecek bir madde geliştiremez miyiz? Bu yabancı maddeyi, Roxane'ın balkonun altında sıkıcı Christian'a kendi şiirsel sözlerini ödünç veren Cyrano de Bergerac'ın yaptığı gibi, cezbedici bir yem olarak kullanamaz mıyız? Evet kullanabiliriz. Zaten, hayvanlardaki birtakım fizyolojik mekanizmaları kontrol etmek ve özellikle büyümeyi ve üremeyi engellemek veya desteklemek için feromonlar endüstride geniş çapta kullanılmaktadır.

Dikkat! Etkili ve Tehlikeli Madde...

– Domuzlarda büyümeyi hızlandırmak için sentetik bir feromon kullanılmaktadır: İster hayvanın burnuna, ister doğrudan yiyeceğine olsun, maddenin uygulanması genç domuzlarda tepişmeyle geçen zamanı azaltıp, büyüme hızında kayda değer bir artış sağlamıştır.[158]

- Koyunlarda, koçun doğal feromonları dişilerde ovülasyonu uyarmak için kullanılmaktadır. Bu da doğan kuzu sayısını artırır.[159]

- Böceklerde, cinsel feromonlar sık sık reprodüksiyon döngüsünü bozmak için kullanılır ve günümüzde meyve bahçelerinde en etkili yayılma metotları araştırılmaktadır.[160],[161]

Ayrıca bir feromonun etkisinin onu üreten türle kısıtlı olmadığı bilinmelidir: Nitekim maryalarda ovülasyonu başlatmak için keçilerdeki feromonları alıp kullanabiliriz.[162] İşte parfüm sevdalılarını canını sıkacak bir şey, çünkü mağazalardan alınan bazı parfümler sadece çiçek özleri ve hayvan bezleri (misk, bazı misk keçilerinin üreme organına yakın misk bezlerinden veya bir tür fareden elde edilir) gibi kokulu elementlerden değil, kokuyu iyice yerleştirmek için kullanılan hayvan feromonlarından da üretilir.[163]

Arzu Eden, Arzu Edilene Ne Zaman Kavuşur?

Kadınlar ve erkeklerin parfüm kullanması ilkçağa kadar uzanır; bu husus, parfüme atfettiğimiz baştan çıkarma gücü bakımından bir ölçüde başarılı olduğunu zaten gösterir, ancak hayvan feromonlarıyla kokuların karışımının "müsamahakâr" etkiyi daha da artırması ve karşı cinsin alımlama yeteneğini geliştirmesi de muhtemeldir. Günümüzde bu alandaki çalışmaların durumu, arzu edilen kişinin yanında arzu edenin arzulanabilirliğini kat kat artıran spreylerin piyasaya sürülmesine olanak vermiyor. Ancak,

feromonlar üzerindeki araştırmalar bu yönde ilerlemeye devam ederse, önümüzdeki yıllarda böyle ürünlerin satışa sunulması kuvvetle muhtemeldir. Veya tam tersine satışının yasaklanması...

Oksitosin: Yeri Doldurulamaz Serebral İksir

Beynin eylemlerini değiştiren ve onu "âşık" kılan tüm ilk aşamalara oksitosin salgılanmasının eşlik ettiğini evvelce gördük. Eğer aşk iksiri olarak tek bir ürün tavsiye edecek olsaydık, bu şüphesiz oksitosin olurdu. Bunu içmek hiçbir işe yaramaz, çünkü bu peptit beyindeki reseptörlerine gönderilmeden önce organizma içinde ayrıştırılır; oksitosin daha ziyade intraserebral yollarla uygulanmalıdır ki bu da özellikle romantizmin eksik olduğu ve her şeyden önce de risk taşıyan bir yoldur.

Fakat oksitosini içemesek de, salgılanmasını doğal olarak artıran eylemlere öncelik verebiliriz. Bu, ipekmaymunlarda, yani ilk haftalarında genellikle enfeksiyonlara ve predatörlere yenik düşen, çok kırılgan ufak maymunlarda sık görülen bir uygulamadır. Bu maymunlar yavrularını kaybettikleri zaman, iki ebeveynde de açıkça üzüntü ve stres görülür ve dişi ipekmaymunun bu duruma verdiği tepki, partnerini sık sık çiftleşmeye teşvik etmektir. Bunun iki ebeveynin oksitosin seviyelerini artırma ve ilişkilerini "kurtarma" gibi bir etkisi vardır. İnsanlarda da cinsel birleşme, okşama, öpüşme veya masaj aracılığıyla oksitosin seviyesi artar: Bütün bu eylemler bir yabancıyla aşkı tetiklemek için yapamayacağımız, ancak oturmuş çiftlerde aşk halini devam ettiren şeylerdir...

Şairler ve İksirleri

Şairler de, aşk süreçleri konusunda, kurgunun, kendi alanına baş koymuş biyolojinin muazzamlığına erişemeyeceğini kendilerince bilirler. Bunu özellikle *Tristan ve İsolde*'de veya *Bir Yaz Gecesi Rüyası*'nda görebiliriz.

Tristan ve İsolde'nin İksiri – Basit Bir Bahane mi?

Tristan ve İsolde efsanesinin kökeni VI. yüzyıla kadar uzanır, fakat 80 farklı versiyonunun bulunduğu ve çok revaçta olduğu çağa, yani XII. yüzyıla kadar yazıya geçirilmemiştir. Bu versiyonlardan bir tanesi de günümüze kadar gelen, Fransız şair Thomas'a ait versiyondur.

Versiyonların büyük kısmında, iksir İsolde, Kral Marke ile evlenmek üzere Cornwall'a gitmeden evvel İsolde'nin annesi tarafından hazırlanmıştır. Yolculukta İsolde'ye, Tristan ve nedime Brangien eşlik etmektedir. Brangien'e iksiri İsolde ve Marke'a gerdek gecesinde içirme talimatı verilmiştir. Gelgelelim yolculuk esnasında, Tristan ve İsolde şişeyi bulur, iksiri içer ve âşık olurlar. [164]

Yazarlara göre, hikâyeyi iki şekilde yorumlayabiliriz: Ya sihirli iksiri içerken bunun sihirli olduğunu bildikleri; ya da bilmedikleri şeklinde. Ancak, hikâyenin önemli noktası daha çok onların iksiri aramış ve beraber içmeye karar vermiş olmalarında yatıyor. Bu durum onların daha önceden, zaten âşık olma noktasında olan suç ortakları olduğunu ve iksirin İsolde ile Kral Marke arasındaki evlilik planını suya düşürmek için basit bir bahane sağladığını gösteriyor. İksirin tamamen sembolik olduğu varsayımı, bazı versiyonlarda içeceğin yerine bir bardak şarap (gerçi şarabın da belki afrodizyak özelliklere sahip olduğu doğrudur...) konmuş olmasıyla desteklenmektedir. Bu efsaneden daha ziyade şu sonucu çıkarıyoruz: Aşk kendisinin beyinde uyandırdığı "sihir"den başka bir iksire ihtiyaç duymaz.

***Bir Yaz Gecesi Rüyası*'nın İksiri: Bir Şaka mı?**

Bir Yaz Gecesi Rüyası'nda, iksir uyumsuz çiftleri düzeltmek için kullanılır. İksir, hedefi birçok defa şaşıran ve Bottom diye birinin başına eşek kafası geçiren Puck tarafından uygulanır. Bu periler kraliçesi Titania'nın onu rüyasında görerek âşık olmasına mani olmayacaktır... Elbette, Shakespeare burada âşık olmaya dair hükümlerinde sağduyuyu tümden kaybeden âşıklarla alay etmektedir: Aşk denen "sihrin" etkisi altındayken, âşığın karşısında

kafası nasıl olursa olsun, büyüleniriz: Bir eşek kafası bile âşığa çok güzel görünebilir!

Diğer Keşifleri Beklerken...

Umutsuzluğa kapılmayın, çünkü aşk vardır, biz bunun için dünyaya geldik ve aşk en ufak bir çağrıda gelecektir! İzin verirseniz, sizi sabırlı kılmak için, mevcut bilimsel araştırmalara dayanan ufak bir reçete sunayım.

– Işığı kısmakla başlayın.
– Sonra yatıştırıcı bir müzik koyun.
– Manalı manalı, derin derin bakın.
– Yanlışlıkla olmuş gibi tenine dokunun.
– Lezzetli iştah açıcı bir şeyler hazırlayın.
– Çok iyi kalite bir kırmızı şarap ikram edin.
– Ve oksitosinin ateşinin vücudunuzda patlamasını bekleyin...

SONUÇ

Aşk Oyunları

Bu kitabı yazarken aşkın bir kez bıçak altına yattı mı, büyüsünü, cazibesini ve gücünü kaybetmesi ve gizemleri ifşa edildiğinde insanın elindeki en büyük mutluluklardan biri olmaktan çıkması riski söz konusuydu.

Ama gerekli nörobiyolojik mekanizmalara dair gördüklerim beni bunun tam tersine ikna etti.

Âşık olmak, türün reprodüksiyonunu mümkün kılmayı ve hazırlamayı hedefleyen geçici bir aşamadan ibaret değildir. İki insanın birbirini tanıdığı ve başka biri için kendini feda edebildiği çok özel bir birliktelik biçimini keşfettiği muhteşem bir şeydir aynı zamanda.

Aşk sayesinde meydana gelen her etki reprodüktif bir refleksle ilgili değildir. Nörobiyolojik mekanizmalar, romantik aşkın, ebeveyn ile çocuk arasındaki sevgi üzerine inşa edildiğini gösterir. Öyle görünüyor ki anne sevgisi, yaşam boyunca bizim tercihimiz olacak iki kişilik yaşam için bir model sağlar. İnsan cinsel partneriyle ve çocuklarıyla olduğu kadar, arkadaşları ve aile fertleriyle de bağ kurar. Herkese aşk ile bağlanmayız ve içten bir alışveriş söz konusu olduğunda aşk, kişinin karşıdaki insanda yavaş yavaş kendini tanıması vasıtasıyla yerleşebilir.

Pek çok "âşıkane" bağ tipinin meydana gelişi, tüm insanlara esenlik güvencesi sunar; örneğin yaşlı insanların daha çok sosyal iletişim kurduklarında, daha sağlıklı oldukları bilinmektedir. Bağlanma ve sağlık ile ilgili veriler, mümkün olduğunca çok etkileşimde bulunmak için yaratıldığımızı, bir partnerle kurulan esaslı bir bağa ve o kadar önemli olmasa da ailemiz ve arkadaşlarla kurulan çeşitli bağlara ihtiyacımız olduğunu göstermektedir. Beynimizin diğerleriyle simbiyotik bir biçimde işlemeye ihtiyacı vardır. "Gevezelik ederek" geçirdiğimiz ve bazıları için kayıp olarak nitelendirilen zaman toplumla bütünleşmemiz için gereklidir.

Tabii ki, aşktan bahsettiğimizde, her şeyden önce iki cinsel partneri bir süre ihtiraslı bir biçimde bağlayan ve sonra derin bir ilişkiye dönüşen "büyük" aşk aklımıza gelir. Biyoloji hikâyenin ilk kısmında evrimsel bir açıklama ortaya koyar; buna karşılık, ikinci kısım insan kültürünün saf yapısıyla, iki kişi tarafından yaşanan ihtiraslı aşk ve cinsel ilişki esnasında

düzenli salgılanan oksitosin vasıtasıyla eşsiz olan bir tür "süper-dostluk" ile ilgilidir.

İhtiraslı aşk ne kadar, bizim elimizde olmaksızın, beyindeki bilinçsiz mekanizmalara göre gerçekleşiyorsa, müteakip süreçler de o kadar bilinçli çaba gerektirir: Bu dönüşümde başarılı olanlar, iki kişilik yaşam rüyalarını gerçeklikle bağdaştırmak için bilinçli olarak çalışabilen ve bunu isteyen kişilerdir. Hiçbir aşk ilişkisi mükemmel değildir. Her çiftte, hiçbir zaman düzelmeyecek olan on kadar anlaşmazlık noktası bulunur ve bütün bu anlaşmazlık noktalarına rağmen beraber kalmak için bilinçli ve devamlı olarak çaba sarf etmek gereklidir.

Bir başka deyişle, "şehevi aşk" ne düşünce ne de kültür gerektiren hayvansı bir aşktır: Tamamen cinsel amaçlıdır. "Uslu aşk" ise insana özgü bir aşktır. Bu tür bir aşkın hayalini kurarız, çünkü hayal gücümüzü besleyen ve ideallerimizi şekillendiren aşk hikâyelerini okumuş veya görmüşüzdür. Bu işte de başarılı oluruz çünkü iki kişilik bir ilişki geliştirmek için diyalog kurarız: Kurgu ve diyalog insana özgü iki özelliktir.

Gelgelelim bu durum, şehevi aşkın asaletten yoksun olduğu manasına gelmez: Bu aşkın etkisi altındayken, kendimizi aşar, her şeyi yapmaya muktedir oluruz ve hiçbir zaman olmadığı kadar, ailemizden olmayan birini düşünür dururuz.

Son olarak, değişik tip aşkları birbiriyle yarıştırmak çok da anlam taşımaz. Büyük veya küçük tüm aşk ilişkileri, anne ile çocuk arasındaki temel aşkın bir adaptasyonudur ve bütün aşk ilişkileri, türümüzün diğer üyelerine bağlanmamıza hizmet etmek gibi ortak bir özelliğe sahiptir. Böylece türümüz gerçekten özel bir türe dönüşür.

AŞK TESTİ

Siz Ne Tip Bir Âşıksınız?

Uzun süren birliktelikler konusunda ünlü bir uzman olan Amerikalı Dr. John Gottman, bir tartışma esnasında iki partnerin takındıkları tavırlara göre boşanma olasılığını öngörebiliyor (onun için, tartışmanın ilk üç dakikası yeterli ve vakaların %80'inde doğru bir tahmin yapıyor!).[165](*6)

PARTNERİNİZİ GERÇEKTEN

TANIYOR MUSUNUZ?

Dostluğunuzun Kalitesi

Başarılı bir ilişki, iki kişinin birbirinden beslendiği birçok arkadaşlık bağına dayanır. Karşınızdakinin iç dünyasını iyi tanıdığınızdan emin misiniz? Bunu öğrenmek için, bilginizi sınayacak aşağıdaki anketi tamamlayın (ve sırası geldiğinde karşınızdaki kişiye de doldurtmayı unutmayın!).

Puanlama

Her evet cevabı için bir puan verin.

Şimdi sıra sizde!

1) En iyi arkadaşlarının isimlerini biliyorum.
2) Şu anda onu neyin sinirlendirdiğini biliyorum.
3) Ona son zamanlarda sıkıntı veren kişilerin adını söyleyebilirim.
4) Onun bazı rüyalarını ve emellerini anlatabilirim.
5) Onun hayat felsefesini tasvir edebilirim.
6) Ailesinde en az sevdiği insanların bir listesini verebilirim.
7) Beni yeterince tanıdığı izlemini taşıyorum.
8) Beraber değilken onu şefkatle düşünüyorum.
9) Ona sıklıkla içten bir şekilde sarılıp ve dokunuyorum.
10) Bana saygı duyuyor.
11) İlişkimizde ihtiras ve ateş var.
12) İlişkimiz romantik bir biçimde devam ediyor.
13) İlişkimizde benim yaptıklarımdan memnun.
14) Benim kişiliğimi seviyor.

15) Cinsel hayatımız genelde tatmin edici.
16) Günün sonunda beni görmekten memnuniyet duyuyor.
17) O benim en iyi arkadaşlarımdan biri.
18) Sohbet etmeye bayılıyoruz.
19) Tartışmalarımızda basbayağı etkileşim içinde oluyoruz.
20) Aynı fikirde olmasak bile beni can kulağıyla dinliyor.
21) Bana genellikle sorunlarımı çözmem için yardım ediyor.
22) Hayatta tamamen aynı hedef ve temel değerleri paylaşıyoruz.

Puanınızı Hesaplayın!

– Skorunuz 15 puan veya üstüyse: Tebrikler, ilişkiniz sağlam.

– Skorunuz 8 ile 14 puan arasındaysa: İlişkinizde önemli bir dönem yaşamaktasınız. Destek alabileceğiniz birçok pozitif nokta mevcut, fakat bazı zaaflara da dikkat edilmesi gerekiyor.

– **7 puan veya daha az aldıysanız:** İkinizin arasındaki ilişkinin ciddi bir şekilde yıpranmış olması mümkün. Bu sonuç sizi rahatsız ediyorsa, muhtemelen hâlâ ilişkinizle ilgilenmek ve yardım almak için yeterli ölçüde isteklisinizdir.

Not: Yaklaşık 200 çift üzerinde yürütülen bir çalışmada Dr. Gottman, iki kişinin ihtiras ve romantizmine dair en önemli işaretin arkadaşlıklarının kalitesi olduğunu ortaya koymuştur!

Duygusal Bağlarınız

Gündelik hayatta iki insanın etkileşime geçtiğini gördüğümüz zaman, pek çok "bağlanma girişimi"nin varlığına şahit oluruz. Örneğin mutlu bir ilişkide, (gene Dr. Gottman'a göre) iki partnerin 10 dakika içinde aşağı yukarı 100 "girişimde" bulunduğu tahmin edilmektedir. Bu girişimlerin tarzı ve bunlara verilen tepkiler ilişkinizin geleceğini etkiler.

Bağlanma girişimleri cinsel olabilir de olmayabilir de. Fiziksel veya entelektüel, sözlü veya sözsüz olabilir. Buradaki en önemli şey, sonuçta iki kişi arasında meydana gelen yakınlaşmadır. Bu girişimlerin tek varlık nedeni ilişkinizi pozitif bir yöne sevk etmektir.

Aşağıdaki anket sizin ne tür bağlanma girişimlerinde bulunduğunuzu test etmenize olanak sağlayacaktır. Partnerinize yoğunlaşın ve puanlarınızı toplayın.

Puanlama

Her önerme için puanınızı şöyle hesaplayın:

– Eğer kesinlikle hemfikir değilseniz 1 puan;

– Eğer hemfikir değilseniz 2 puan;

– Eğer bir fikriniz yok ise 3 puan;

– Eğer az çok hemfikirseniz 4 puan;

– Eğer tamamen hemfikirseniz 5 puan.

1) Bazen, tamda bana ilgi göstermesine ihtiyacım olduğu anda beni hiçe sayıyor.

2) Genellikle, benim ne hissettiğim hakkında en ufak bir fikri yok.

3) Onunla ciddi bir konuşma yapmakta çoğu kez zorlanıyorum.

1'den 3'e kadar olan soruların puanlarının toplamı:

4) Bana dikkatini vermediği zaman deliye dönüyorum.

5) Sık sık ona sinirleniyorum.

6) Benimle hemfikir olmadığı zaman çoğu kez kızıyorum.

4'ten 6'ya kadar olan soruların puanlarının toplamı:

7) Kendimi ona dinletmekte zorlanıyorum.

8) Onun bana güvenmesini sağlamakta zorlanıyorum.

9) Onu konuşturmakta zorlanıyorum.

7'den 9'a kadar olan soruların puanlarının toplamı:

Şimdi sıra sizde!

Puanınızı Hesaplayın!

1'den 3'e kadar olan sorular için. 8'den az bir puan, ilişkide sizin çok açıksözlü biri olduğunuzu gösterir. Bu iyi bir haber: Karşınızdakine neye ihtiyacınız olduğunu açıkça söyleyebiliyorsunuz. Eğer 8 veya daha yüksek bir puan aldıysanız, siz belki de girişimlerinizde çok çekingensiniz: Karşınızdaki, sizin ihtiyaç ve arzularınızı öğrenmek için zihninizi okumak gerektiği duygusuna kapılabilir.

4'ten 6'ya kadar olan sorular için. 8'den az bir puan, karşınızdakine neye ihtiyacınız olduğunu söylemek için çok çaba sarf etmenizin gerekmediğini gösterir. Bu ilişkiniz için iyi bir işarettir, çünkü partnerinizin sizin ne istediğinizi ve beklediğinizi anlaması çok kolaydır. Eğer 8 veya daha yüksek bir puan aldıysanız, siz kendinizi ifade etmeye çalıştığınızda belki de çok dobra dobra konuşuyorsunuz ve partnerinizin cesaretini kırıyorsunuz. Bu geçmişteki gerilimlerden ve kişiliğinizden ileri geliyor olabilir.

7'den 9'a kadar olan sorular için. 8'den az bir puan, ilişkinize güvendiğinizi gösterir. Eğer 8 veya daha yüksek bir puan aldıysanız, güven sorununuz var demektir. Karşınızdakinin güvenini kazanmak için belki de daha çok çaba sarf etmelisiniz. Bazen buna, karşınızdakini kendi girişimlerinize kulak vermeye zorlamak yerine, onun bağlanma girişimlerine dikkat ederek ulaşabilirsiniz.

NEVROTİK MİSİNİZ YOKSA

SORUMLULUK SAHİBİ MİSİNİZ?

Aşağıdaki 50 önerme davranışları tarif etmektedir. Bunlardan sizin düşüncelerinize en uygun olan şıkkı işaretleyin.(*7)

Puanlama

a = kesinlikle hemfikir değilim,

b = hemfikir değilim,

c = ne evet ne hayır,

d = az çok hemfikirim,

e = tamamen hemfikirim.

Şimdi sıra sizde!

Dürüst olun: Kendinizi, olmak istediğiniz gibi değil, şu an olduğunuz gibi betimleyin. Eğer referans noktalarına ihtiyacınız varsa, akranınız olan, aynı cinsiyete sahip kişilerle karşılaştırma yapın. Soruların anlamı üzerine çok düşünmeyin, sorulara olabildiğince çabuk cevap verin ve hepsini cevaplamadan önce sakın analiz tablolarına bakmayın.

1) Neşe kaynağıyımdır.
2) Başkalarıyla biraz dalga geçerim.
3) Her zaman dakikimdir.
4) Çok kolay strese girerim.
5) Zengin bir kelime dağarcığına sahibim.
6) Çok fazla konuşmam.
7) Başkalarıyla ilgiliyimdir.
8) İşlerimi oluruna bırakırım.

9) Çoğu zaman rahatımdır.

10) Soyut düşünceleri anlamakta zorluk çekerim.

11) Etrafta çok insan varken rahatımdır.

12) Asla bir parti düzenlemem.

13) Detaylara dikkat ederim.

14) Her şey için endişelenirim.

15) Gayet hareketli bir hayal dünyam vardır.

16) Tek başıma kalmayı tercih ederim.

17) Başkalarının ne hissettiğini anlarım.

18) Derli toplu değilimdir.

19) Nadiren kederlenirim.

20) Anlaşılması güç insanlardan uzak dururum.

21) Sık sık muhabbete girerim.

22) Başkalarının sorunlarıyla ilgilenmem.

23) Ev işlerini bekletmeden hallederim.

24) Kolaylıkla huzurum bozulur.

25) Oldukça mükemmel fikirlerim vardır.

26) Büyük laflar etmem.

27) Kolayca duygulanırım.

28) Eşyaları yerine koymayı sık sık unuturum.

29) Kolayca sinirlenirim.

30) Geniş bir hayal gücüne sahip değilim.

31) Akşamları pek çok insanla çene çalarım.

32) İş yerinde arkadaşlarımın doğum günlerini hiçbir zaman kutlamam.

33) Düzeni çok severim.

34) Değişken bir ruh halim vardır.

35) Hızlı kavrarım.

36) Dikkat çekmeyi sevmem.

37) Başkalarına zaman ayırırım.

38) Yükümlülüklerden kaçınırım.

39) Sık sık hüzünlenirim.
40) Bir şey yaparken yeni yollar bulmaya çalışırım.
41) İlgi odağı olmak beni rahatsız etmez.
42) Hemen herkesle iyi anlaşırım.
43) Dakik olmaya önem veririm.
44) Kolayca öfkelenirim.
45) Harekete geçmeden önce bir süre düşünürüm.
46) Bilmediğim konuda konuşmam.
47) İnsanları canlandırırım.
48) İşimde titizimdir.
49) Çoğunlukla üzüntülüyümdür.
50) Hayal gücüm çok zengindir.

Bütün uzmanlar bugün bu modelin kişilik yapılarının en iyi tanımını sunduğunda hemfikirdir. Beş ana özelliğin her birine dair açıklamaları aşağıdaki satırlarda bulacaksınız. Herhangi bir sonuca odaklanmadan, sonuçlarınızı büyük eğilimler olarak yorumlamaya çalışın. Daha ziyade içlerinden hangi özelliğin siz en çok karakterize ettiğini ve hangi özelliği en az taşıdığınızı görmek için skorlarınızı karşılaştırın. Size fikir vermek açısından, her bir özellik için ortalama skorun 30 civarında olduğunu bilmenizde fayda var. Skorlarınızı arkadaşlarınızın skoruyla karşılaştırmaktan çekinmeyin. Başkalarının sizi nasıl gördüğünü daha iyi anlamak için, kendi skorlarınızı, sizin yerinize cevap verecek olan birinin skorlarıyla da karşılaştırabilirsiniz.

Nevrotik Biri misiniz?

Bu karakter özelliği için puanlarınızı toplayın (Dikkat! Sorular ankettekiyle aynı sırada değildir).

Soru	Cevap	Cevap	Cevap	Cevap	Cevap

Nr.	a	b	c	d	e
4	1	2	3	4	5
9	5	4	3	2	1
14	1	2	3	4	5
19	5	4	3	2	1
24	1	2	3	4	5
29	1	2	3	4	5
34	1	2	3	4	5
39	1	2	3	4	5
44	1	2	3	4	5
49	1	2	3	4	5

Az çok nevrotik olmak, olayları negatif bir biçimde yorumlama eğilimimizin bir göstergesidir. Yüksek bir skor kendini güvende hissetmeyen insanların karakteristiğidir. Düşük bir skor ise daha rahat, daha az duygusal ve sıkıntıya daha az eğilimli insanların tipik özelliğidir.

Dışadönük Biri misiniz?

Bu karakter özelliği için puanlarınızı toplayın (Dikkat! Sorular ankettekiyle aynı sırada değildir).

Soru	Cevap	Cevap	Cevap	Cevap	Cevap

Nr.	a	b	c	d	e
1	1	2	3	4	5
6	5	4	3	2	1
11	1	2	3	4	5
16	5	4	3	2	1
21	1	2	3	4	5
26	5	4	3	2	1
31	1	2	3	4	5
36	5	4	3	2	1
41	1	2	3	4	5
46	5	4	3	2	1

Az çok dışadönük olmak sosyal durumlardan yana isteğimizin bir göstergesidir. Yüksek bir skor aktif ve enerjik olan insanların karakteristiğidir. Düşük bir skor ise genellikle sakin ve çekingen davranışa işaret eder.

Meraklı Biri misiniz?

Bu karakter özelliği için puanlarınızı toplayın (Dikkat! Sorular ankettekiyle aynı sırada değildir).

Soru	Cevap	Cevap	Cevap	Cevap	Cevap

Nr.	a	b	c	d	e
5	1	2	3	4	5
10	5	4	3	2	1
15	1	2	3	4	5
20	5	4	3	2	1
25	1	2	3	4	5
30	5	4	3	2	1
35	1	2	3	4	5
40	1	2	3	4	5
45	1	2	3	4	5
50	1	2	3	4	5

Az çok meraklı olmak zihinsel esnekliğimizin ve kültüre olan ilgimizin bir göstergesidir. Yüksek bir skor hayal gücü kuvvetli, yaratıcı, kültürel ve eğitici tecrübelerden hoşlanan insanların karakteristiğidir. Düşük bir skor ise daha ayakları yere basan, daha pratik ve sanatla pek ilgilenmeyen bir kişiliği yansıtır.

Uyumlu Biri misiniz?

Bu karakter özelliği için puanlarınızı toplayın (Dikkat! Sorular ankettekiyle aynı sırada değildir).

Soru	Cevap	Cevap	Cevap	Cevap	Cevap

Nr.	a	b	c	d	e
2	5	4	3	2	1
7	1	2	3	4	5
12	5	4	3	2	1
17	1	2	3	4	5
22	5	4	3	2	1
27	1	2	3	4	5
32	5	4	3	2	1
37	1	2	3	4	5
42	1	2	3	4	5
47	1	2	3	4	5

Az çok uyumlu olmak başkalarıyla etkileşim tarzımızın bir göstergesidir. Yüksek bir skor güven veren, dost canlısı ve yardım etmeyi seven insanların karakteristiğidir. Düşük bir skor ise agresif ve çok yardımsever olmayan insanların tipik özelliğidir.

Sorumluluk Sahibi Biri misiniz?

Bu karakter özelliği için puanlarınızı toplayın (Dikkat! Sorular ankettekiyle aynı sırada değildir).

Soru	Cevap	Cevap	Cevap	Cevap	Cevap

Nr.	a	b	c	d	e
3	1	2	3	4	5
8	5	4	3	2	1
13	1	2	3	4	5
18	5	4	3	2	1
23	1	2	3	4	5
28	5	4	3	2	1
33	1	2	3	4	5
38	5	4	3	2	1
43	1	2	3	4	5
48	1	2	3	4	5

Az çok sorumluluk sahibi olmak organizasyon anlayışımızın ve hedefler karşısındaki sebatımızın bir göstergesidir. Yüksek bir skor yöntemli, düzenli, görev bilinci olan insanların karakteristiğidir. Düşük bir skor ise daha tembel, elindeki işlere çok fazla yoğunlaşamayan ve kolayca dikkati dağılan insanların karakteristiğidir.

Hatırlatma: Psikolog ve sosyologların çalışmaları, nevrotik olmanın ilişki için zarar verici olmasına karşılık, sorumluluk sahibi olmanın iyi bir işaret olduğunu göstermiştir (bkz. 7. bölüm, s.135).

[1] FISHER, H., ARON A., MASHEK D., LI H., STRONG D. ve BROWN L. L. "Review. The Neural Mechanisms of Mate Choice: A Hypothesis", *Neuroendocrinology letters*, 23, 92-7 (2002).

[2] DUFOUIL, C. ve ALPEROVITCH, A. "Couple similarities for cognitive functions and psychological health", *Journal of clinical epidemiology*, 53, 589-93 (2000).

[3] FENG, D. ve BAKER, L. "Spouse similarity in attitudes, personality, and psychological well-being", *Behavior genetics*, 24, 357-64 (1994).

[4] HUR, Y. M., "Assortive mating for personality traits, educational level, religious affiliation, height, weight, and body mass index in parents of Korean twin sample", *Twin Research*, 6, 467-70 (2003).

[5] PRICE, R. A. ve VANDENBERG, S. G., "Spouse similarity in American and Swedish couples", *Behavior genetics*, 10, 59-71 (1980).

[6] SANCHEZ-ANDRES, A. ve MESA, M. S., "Assortative mating in a Spanish population: effects of social factors and cohabitation time", *Journal of biosocial science*, 26, 441-50 (1994).

[7] MERIKANGAS, K. R., "Assortative mating for psychiatric disorders and psychological traits", *Archives of general psychiatry*, 39, 1173-80 (1982).

[8] MASCIE-TAYLOR, C. G., "Spouse similarity for IQ and personality and convergence", *Behavior genetics*, 19, 223-7 (1989).

[9] WATKINS, M. P. ve MEREDITH, W., "Spouse similarity in newly-weds with respect to specific cognitive abilities, socioeconomic status, and education", *Behavior genetics*, 11, 1-21 (1981).

[10] GALBAUD DU FORT, G., KOVESS, V. ve BOIVIN, J. F., "Spouse similarity for psychological distress and well-being: a population study", *Psychological medicine*, 24, 431-47 (1994).

[11] DITTO, B. ve FRANCE, C, "Similarities within young and middle-aged spouse pairs in behavioral and cardiovascular response to two experimental stressors", *Psychosomatic medicine*, 52, 425-34 (1990).

[12] SPEERS, M. A., KASL, S. V. ve OSTFELD, A. M., "Marital correlates of blood pressure", *American journal of epidemiology*, 129, 956-72 (1989)

[13] SPEERS, M. A., KASL, S. V., FREEMAN, D. H., Jr. ve OSTFELD, A. M., "Blood pressure concordance between spouses", *American journal of epidemiology*, 123, 818-29 (1986).

[14] CASPI, A. ve HERBENER, E. S., "Marital assortment and phenotypic convergence: longitudinal evidence", *Social biology*, 40, 48-60 (1993).

[15] BUSTON, P. M. ve EMLEN, S. T., "Cognitive processes underlying human mate choice: The relationship between self-perception and mate preference in Western society", *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 100, 8805-10. Epub 3 Temmuz 2003.

[16] ERICKSON, M. T., "Rethinking Oedipus: an evolutionary perspective of incest avoidance", *The American journal of psychiatry*, 150, 411-6 (1993).

[17] WOLF, A. P., *Sexual Attraction and Childhood Association: A Chinese Brief for Edward Westermarck*, Stanford University Press (1995).

[18] WEISFELD, G. E., CZILLI, T., PHILLIPS, K. A., GALL, J. A. ve LICHTMAN, C. M., "Possible olfaction-based mechanisms in human kin recognition and inbreeding avoidance", *Journal of experimental child psychology*, 85, 279-95 (2003).

[19] PORTER, R. H., "Olfaction and human kin recognition", *Genetica*, 104, 259-63 (1998).

[20] LLEDO, P. M., CARLETON, A. ve VINCENT, J. D. "Odors and olfaction", *Journal de la Société de biologie*, 196, 59-65 (2002).

[21] DALTON, P., DOOLITTLE, N. ve BRESLIN, P. A., "Gender-specific induction of enhanced sensitivity to odors", *Nature neuroscience*, 5, 199-200 (2002).

[22] WALSH, A., *Biosociology*, Praeger, Westport, Connecticut, Londra (1995).

[23] WEDEKIND, C. ve FURI, S., "Body odour preferences in men and women: do they aim for specific MHC combinations or simply heterozygosity?" *Proceedings of the Royal Society of London. Series B. Biological sciences*, 264, 1471-9 (1997).

[24] GENIN, E., OBER, C., WEITKAMP, L., ve THOMSON, G., "A robust test for assortative mating", *European journal of human genetics: EJHG*, 8, 119-24 (2000).

[25] OBER, C, WEITKAMP, L. R., Cox. N., DYTCH, H., KOSTYU, D. ve EUAS S., "HLA and mate choice in humans", *American journal of human genetics*, 61, 497-504 (1997).

[26] JACOB, S., MCCLINTOCK, M. K, ZELANO, B. ve OBER, C, "Paternally inherited HLA alleles are associated with women's choice of male odor", *Nature Genetics*, 30, 175-9 (2002).

[27] ZAHAVI, A., "Mate selection-a selection for a handicap", *Journal of theoretical biology*, 53, 205-14 (1975).

[28] CANDOLIN, U., "The use of multiple cues in mate choice", *Biological reviews of the Cambridge Philosophical Society*, 78, 575-95 (2003).

[29] MILLER, G. F. ve TODD, P. M., "Mate choice turns cognitive", *Trends in Cognitive Sciences*, 2, 190-198 (1998).

[30] DIXSON, A. F., HALLIWELL, G., EAST. R., WIGNARAJAH, P. ve ANDERSON, M. J., "Masculine somatotype and hirsuteness as determinants of sexual attractiveness to women", *Archives of sexual behavior*, 32, 29-39 (2003).

[31] GRAY, P. B. ve MARLOWE, F., "Fluctuating asymmetry of a foraging population: the Hadza of Tanzania", *Annals of human biology*, 29, 495-501 (2002).

[32] WAYNFORTH, D., "Fluctuating asymmetry and human male life history traits in rural Belize", *Proceedings of the Royal Society of London. Series B. Biological sciences*, 265, 1497-501 (1998).

[33] ALBERT, A. M. ve GREENE, D. L., "Bilateral asymmetry in skelelul growth and maturation as an indicator of environmental stress", *American journal of physical anthropology*, 110, 341-9 (1999).

[34] STERN, K. ve MCCLINTOCK, M. K, "Regulation of ovulation by human pheromones", *Nature*, 392, 177-9 (1998).

[35] LOMBARDI, J. R. ve VANDENBERGH, J. G., "Pheromonally induced sexual maturation in females: regulation by the social environment of the male", *Science*, 196, 545-6 (1977).

[36] MEREDITH, M., "Human vomeronasal organ function: a critieal review of best and worst cases", *Chemical senses*, 26, 433-45 (2001).

[37] FREY, J., "Pheromones: an underestimated communication signal in humans", *Annales de biologie clinique (Paris)*, 61, 275-8 (2003).

[38] NICHOLSON, B., "Does kissing aid human bonding by semiochemical addiction?" *British Journal of Dermatology*, 111, 623-7 (1984).

[39] PELOSI, P., "The role of perireceptor events in vertebrate olfaction", *Cellular and molecular life sciences: CMLS*, 58, 503-9 (2001).

[40] TIRINDELLI, R., MUCIGNAT-CARETTA, C. ve RYBA, N. J., "Molecular aspects of pheromonal communication via the vomeronasal organ of mammals", *Trends in neurosciences*, 21, 482-6 (1998).

[41] CUTLER, W. B., FRIEDMANN, E. ve MCCOY, N. L., "Pheromonal influences on sociosexual behavior in men", *Archives of sexual behavior*, 27, 1-13 (1998).

[42] COWLEY, J. J. ve BROOKSBANK, B. W., "Human exposure to putative pheromones and changes in aspects of social behaviour", *The Journal of steroid biochemistry and molecular biology*, 39, 647-59 (1991).

[43] RIKOWSKI, A. ve GRAMMER, K., "Human body odour, symmetry and attractiveness", *Proceedings of the Royal Society of London. Series B. Biological sciences*, 266, 869-74 (1999).

[44] GANGESTAD, S. W. ve THORNHILL, R., "Menstrual cycle variation in women's preferences for the scent of symmetrical men", *Proceedings of the Royal Society of London. Series B. Biological sciences*, 265, 927-33 (1998).

[45] FUKUHARA, S., "The effect of eye contact and verbal content about impression on affective reactions of the other partner", *Shinrigaku Kenkyu*, 61, 177-83 (1990).

[46] VINCENT, J.-D., *La Biologie des Passions*. Odile Jacob, Paris (1986).

[47] SCHEIB, J. E., GANGESTAD, S. W. ve THORNHILL, R., "Facial attractiveness, symmetry and cues of good genes", *Proceedings of the Royal Society of London. Series B. Biological sciences*, 266, 1913-7 (1999).

[48] RHODES, G., CHAN, J., ZEBROWITZ, L. A. ve SIMMONS, L. W., "Does sexual dimorphism in human faces signal health?" *Proceedings of the Royal Society of London. Series B. Biological sciences, 270,* S93-5 (2003).

[49] SWADDLE, J. P. ve REIERSON, G. W., "Testosterone increases perceived dominance but not attractiveness in human males", *Proceedings of the Royal Society of London. Series B. Biological sciences*, *269*, 2285-9 (2002).

[50] CUNNINGHAM, M. R., BARBEE, A. P. ve PIKE, C L., "What do women want ? Facialmetric assessment of multiple motives in the perception of male facial physical attractiveness", *Journal of personality and social psychology*, 59, 61-72 (1990).

[51] GRAMMER, K. ve THORNHILL, R., "Human (Homo sapiens) facial attractiveness and sexual selection: the role of symmetry and averageness", *Journal of comparative psychology*, 108, 233-42 (1994).

[52] PENTON-VOAK, I. S., JONES, B. C, LITTLE, A. C, BAKER, S., TIDDEMAN, B., BURT, D. M. ve PERRET D. I. "Symmetry, sexual dimorphism in facial proportions and male facial attractiveness", *Proceedings of the Royal Society of London. Series B. Biological sciences*, 268, 1617-23 (2001).

[53] RHODES, G., HICKFORD, C. ve JEFFERY, L., "Sex-typicality and attractiveness: are supermale and superfemale faces super-attractive?" *Br J Psychol*, 91, 125-40 (2000).

[54] DEBRUINE, L. M., "Facial resemblance enhances trust", *Proceedings of the Royal Society of London. Series B. Biological sciences*, *269*, 1307-12 (2002).

[55] BOTWIN, M. D., Buss, D. M. ve SHACKELFORD, T. K., "Personality and mate preferences: five factors in mate selection and marital satisfaction", *Journal of personality, 65*, 107-36 (1997).

[56] SOUIER, R. W. ve MEW, J. R., "The relationship between facial structure and personality characteristics", *The British journal of social psychology / The British Psychological Society*, *20*, 151-60 (1981).

[57] Li, N. P., BAILEY, J. M., KENRICK, D. T. ve LINSENMEIER, J. A., "The necessities and luxuries of mate preferences: testing the tradeoffs", *Journal of personality and social psychology, 82*, 947-55 (2002).

[58] FARLEY, F. H. ve DAVIS, S. A., "Arousal, personality, and assortative mating in marriage", Journal of sex & marital therapy, 3, 122-7 (1977).

[59] WINTERER, G. ve GOLDMAN, D. "Genetics of human prefrontal function", *Brain research. Brain research reviews*, 43, 134-63 (2003).

[60] BARBAUX, S., PLOMIN, R. ve WHITEHEAD, A. S., "Polymorphisms of genes controlling homocysteine/folate metabolism and cognitive function", *Neuroreport*, 11, 1133-6 (2000).

[61] ALEMAN, A., DE VRIES, W. R., KOPPESCHAAR, H. P., OSMANDUALEH, M., VERHAAR, H. J., SAMSON, M. M., BOL, E. ve de HAAN E. H., "Relationship between circulating levels of sex hormones and insulinlike growth factor-1 and fluid intelligence in older men", *Experimental aging research*, 27, 283-91 (2001).

[62] SOUTHON, S., WRIGHT, A. J., FINGLAS, P. M., BAILEY, A. L., LOUGHRIDGE, J. M. ve WALKER A. D., "Dietary intake and micronutrient status of adolescents: effect of vitamin and trace element supplementation on indices of status and performance in tests of verbal and non-verbal intelligence", *The British journal of nutrition*, 71, 897-918 (1994).

[63] MULDOON, M. F., RYAN, C. M., MATTHEWS, K. A. ve MANUCK, S. B., "Serum cholesterol and intellectual performance", *Psychosomatic Medecine*, 59, 382-7 (1997).

[64] MILLER, G., "Sexual selection for indicators of intelligence", Novartis Foundation Symposium, 233, 260-70; discussion 270-80 (2000).

[65] HAMPES, W. P., "Relation between humor and empathic concern", *Psychological reports*, 88, 241-4 (2001).

[66] BERK, L. S., FELTEN, D. L., TAN, S. A., BITTMAN, B. B. ve WESTENGARD, J., "Modulation of neuroimmune parameters during the eustress of humor-associated mirthful laughter", *Alternative therapies in health and medicine*, 7, 62-72, 74-6 (2001).

[67] NEUHOFF, C. C. ve SCHAEFER, C, "Effects of laughing, smiling, and howling on mood", *Psychological reports*, 91, 1079-80 (2002).

[68] SAKURAGI, S., SUGIYAMA, Y. ve TAKEUCHI, K., "Effects of laughing and weeping on mood and heart rate variability", *Journal of physiological anthropology and applied human science*, 21, 159-65 (2002).

[69] FOLEY, E., MATHEIS, R. ve SCHAEFER, C., "Effect of forced laughter on mood", *Psychological reports*, 90, 184 (2002).

[70] BERK, L. S., TAN, S. A., FRY, W. F., NAPIER, B. J., LEE, J. W. HUBBARD, R.W., LEWIS, J. E. ve EBY W. C, "Neuroendocrine and stress hormone changes during mirthful laughter", *Am J Med Sci*, 298, 390-6 (1989).

[71] CLARK, A., SEIDLER, A. ve MILLER, M., "Inverse association between sense of humor and coronary heart disease", *International journal of cardiology*, 80, 87-8 (2001).

[72] WEISENBERG, M., TEPPER, I. Ve SCHWARZWALD, J., "Humor as a cognitive technique for increasing pain tolerance", *Pain*, 63, 207-12 (1995).

[73] BENNETT, M. P., ZELLER, J. M., ROSENBERG, L. ve MCCANN, J., "The effect of mirthful laughter on stress and natural killer cell activity", *Alternative therapies in health and medicine*, 9, 38-45 (2003).

[74] JENSEN-CAMPBELL, L. A., GRAZIANO, W. G. ve WEST, S., "Dominance, prosocial orientation and females preferences: do nice guys really finish last?" *Journal of personality and social psychology*, 68, 427-440 (1995).

[75] VINCENT, J.-D., *Le Coeur des autres*, Plon, Paris (2003).

[76] DESBORDES-VALMORE, M., *Idylles*. *Elegies*, Auguste Lacaussade (1819-1833).

[77] INSEL, T. R., "A neurobiological basis of social attachment", *The American journal of psychiatry*, 154, 726-35 (1997).

[78] BARTELS, A. ve ZEKI, S., "The neural basis of romantic love", *Neuroreport*, 11, 3829-34 (2000).

[79] BARTELS, A. ve ZEKI, S., "The neural correlates of maternal and romantic love", *Neuroimage*, 21, 1155-66 (2004).

[80] LECKMAN, J. F. ve MAYES, L. C, "Preoccupations and behaviors associated with romantic and parental love. Perspectives on the origin of obsessive-compulsive disorder", *Child and adolescent psychiatric clinics of North America*, 8, 635-65 (1999).

[81] GUNNAR, M. R., "Quality of early care and buffering of neuroendocrine stress reactions: potential effects on the developing human brain", *Preventive medicine*, 27, 208-11 (1998).

[82] UVNAS-MOBERG, K., "Oxytocin may mediate the benefits of positive social interaction and emotions", *Psychoneuroendocrinology*, 23, 819-35 (1998).

[83] VINCENT, J.-D., *La Chair et le Diable*, Odile Jacob, Paris (1996).

[84] LUND, I., Yu, L. C, Uvnas-Moberg, K., Wang, J., Yu, C, Kurosawa, M., Agren, G., Rosen, A., Lekman, M. ve Lundeberg, T., "Repeated massage-like stimulation induces long-term effects on nociception: contribution of oxytocinergic mechanisms", The European journal of neuroscience, 16, 330-8 (2002).

[85] UVNAS-MOBERG, K, "Oxytocin linked antistress effects-the relaxation and growth response", *Acta physiologica Scandinavica*. *Supplementum 640*, 38-42 (1997).

[86] NISSEN, E., GUSTAVSSON, P., WIDSTROM, A. M. ve UVNASMOBERG, K., "Oxytocin, prolactin, milk production and their relationship with personality traits in women after vaginal delivery or Cesarean section", *Journal of psychosomatic obstetrics and gynaecology*, 19, 49-58 (1998).

[87] DUPONT, R. L., "Addiction: a new paradigm", *Bulletin of the Menninger Clinic*, 62, 231-42 (1998).

[87] DUPONT, R. L., "Addiction: a new paradigm", *Bulletin of the Menninger Clinic*, 62, 231-42 (1998).

[88] CABANAC, M., "Pleasure: the common currency", *Journal of theoretical biology*, 155, 173-200 (1992).

[89] YOUNG, L. J., LIM, M. M., GINGRICH, B. ve INSEL, T. R., "Cellular mechanisms of social attachment", *Hormones and behavior*, 40, 133-8 (2001).

[90] LORD, J. A. H., WATERFIELD, A. A., HUGHES, J. ve KOSTERLITZ, H. W., "Endogenous opioid peptides: multiple agonists and receptors", *Nature*, 267, 495-499 (1977).

[91] PECINA, S. ve BERRIDGE, K. C, "Central enhancement of taste pleasure by intraventricular morphine", *Neurobiology* (Bp), 3, 269-80 (1995).

[92] SCHUILING, G. A., "The benefit and the doubt: why monogamy?", *Journal of psychosomatic obstetrics and gynaecology*, 24, 55-61 (2003).

[93] COTMAN, C. W. ve BERCHTOLD, N. C., "Exercise: a behavioral intervention to enhance brain health and plasticity", *Trends in neurosciences*, 25, 295-301 (2002).

[94] HOFFMAN, K. L. ve MCNAUGHTON, B. L., "Sleep on it: cortical reorganization after-the-fact", *Trends in neurosciences*, 25, 1-2 (2002).

[95] MCEWEN, B. S. ve SAPOLSKY, R. M., "Stress and cognitive function", *Current Opinions in Neurobiology*, 5, 205-16 (1995).

[96] DEMOTES-MAINARD, J., VERNIER, P. ve VINCENT, J. D., "Hormonal control of neural function in the adult brain", *Current opinion in neurobiology*, 3, 989-96 (1993).

[97] Lu, L., BAO, G., CHEN, H., XIA, P., FAN, X., ZHANG, J. PEI, G. ve MA, L., "Modification of hippocampal neurogenesis and neuroplasticity by social environments", *Experimental neurology*, 183, 600-9 (2003).

[98] CARTER, C. S., "Developmental consequences of oxytocin", *Physiology & behavior*, 79, 383-97 (2003).

[99] PETERSSON, M., UVNAS-MOBERG, K., Erhardt, S. ve Engberg, G., "Oxytocin increases locus coeruleus alpha 2-adrenoreceptor responsiveness in rats", *Neuroscience Letters*, 255, 115-8 (1998).

[100] PHAM, T. M., WINBLAD, B., GRANHOLM, A. C. ve MOHAMMED, A. H., "Environmental influences on brain neurotrophins in rats", *Pharmacology, biochemistry, and behavior*, 73, 167-75 (2002).

[101] WOODSON, J. C, "Including "learned sexuality" in the organization of sexual behavior", *Neuroscience and biobehavioral reviews*, 26, 69-80 (2002).

[102] FISHER, H. E., ARON, A., MASHEK, D., Li, H. ve BROWN, L. L., "Defining the brain systems of lust, romantic attraction, and attachment", *Archives of sexual behavior*, 31, 413-9 (2002).

[103] SOLOMON, R. L. "The opponent-process theory of acquired motivation: the costs of pleasure and the benefits of pain", *The American journal of psychology*, 35, 691-712 (1980).

[104] KOVACS, G. L., SARNYAI, Z. ve SZABO, G, "Oxytocin and addiction: a review", *Psychoneuroendocrinology*, 23, 945-62 (1998).

[105] DELLU, F., PIAZZA, P. V., MAYO, W., LE MOAL, M. ve SIMON, H., "Novelty-seeking in rats-biobehavioral characteristics and possible relationship with the sensation-seeking trait in man", *Neuropsychobiology*, 34, 136-45 (1996).

[106] SCHMITT, D. P. ve Buss, D. M., "Human mate poaching: tactics and tempations for infiltrating existing mateships", *Journal of personality and social psychology*, 80, 894-917 (2001).

[107] THOMPSON, A. P., "Extramarital sexual crisis: common themes and therapy implications", *Journal of sex & marital therapy*, 10, 239-54 (1984).

[108] Buss, D. M., "Review. Human Mate Guarding", *Neuroendocrinology letters*, 23, 23-9 (2002).

[109] LEMIEUX, R., "Picnics, flowers, and moonlight strolls: an exploration of routine love behaviors", *Psychological reports*, 78, 91-8 (1996).

[110] Buss, D. M., LARSEN, R. J., WESTEN, D. ve SEMMELROTH, J., "Sex differences in jealousy: Evolution, physiology and psychology", *Psychological Science*, 3, 251-255 (1992).

[111] Buss, D. M., SHACKELFORD, T. K., CHOE, J., BUUNK, B. P. ve DUKSTRA, P., "Distress about mating rivals", *Personal Relationships*, 7, 235-243 (2000).

[112] Buss, D. M. ve SHACKELFORD, T. K., "From vigilance to violence: mate retention tactics in married couples", *Journal of personality and social psychology*, 72, 346-61 (1997).

[113] Buss, D. M., "From vigilance to violence: tactics of mate retention among American undergraduates", *Ethology and Sociobiology,* 9, 191-317 (1988).

[114] MARAZZITI, D., DI NASSO, E., MASALA, I., BARONI, S., ABELLI, M., MENGALI, F., MUNGAI F. ve RUCCI P., "Normal and obsessional jealousy: a study of a population of young adults", European Psychiatry, 18, 106-111 (2003).

[115] MORIMOTO, K., MIYATAKE, R., NAKAMURA, M., WATANABE, T., HIRAO, T. ve SUWAKI, H, "Delusional disorder: molecular genetic evidence for dopamine psychosis", *Neuropsychopharmacology*, 26, 794 801 (2002).

[116] MCNAMARA, P. ve DURSO, R., "Reversible pathologic jealousy (Othello syndrome) associated with amantadine", *Journal of geriatric psychiatry and neurology*, 4, 157-9 (1991).

[117] ELLINWOOD, E. H., "Amphetamine psychosis I. Description of the individuals and process", *Journal of Nervous Mental Disorders*, 144, 273-283 (1976).

[118] DALY, M., WILSON, M. ve WEGHORST, S. J., "Male sexual jealousy", *Ethology and Sociobiology*, 3, 11-27 (1982).

[119] JEWKES, R. U., "Intimate partner violence: causes and prevention", *The Lancet*, 359, 1423-1429 (2002).

[120] WILSON, M. ve DALY, M., "An evolutionary psychological perspective on male sexual proprietariness and violence against wives", *Violence and victims*, 8, 271-94 (1993).

[121] CAMPBELL, J. C, "Beating of wives: a cross-cultural perspective", *Victimology*, 10, 174-85 (1985).

[122] JANKOWIAK, W. R. ve FISCHER, E. F., "A cross-cultural perspective on romantic love", *Ethnology*, 31, 149 (1992).

[123] RICHARD, D. ve RICHARD, C, *Le Divorce en douceur*, Michel Lafon, Paris (2000).

[124] MURRAY, S. L., HOLMES, J. G. ve GRIFFIN, D. W., "The self-fulfilling nature of positive illusions in romantic relationships: love is not blind, but prescient", *Journal of personality and social psychology*, 71, 1155-80 (1996).

[124] MURRAY, S. L., HOLMES, J. G. ve GRIFFIN, D. W., "The self-fulfilling nature of positive illusions in romantic relationships: love is not blind, but prescient", *Journal of personality and social psychology*, 71, 1155-80 (1996).

[125] DRIGOTAS, S. M., RUSBULT, C. E., WIESELOUIST, J. ve WHITTON, S. W., "Close partner as sculptor of the ideal self: behavioral affirmation and the Michelangelo phenomenon", *Journal of personality and social psychology*, 77, 293-323 (1999).

[126] FLETCHER, G. J., SIMPSON, J. A., THOMAS, G. ve GILES, L., "Ideals in intimate relationships", *Journal of personality and social psychology*, 76, 72-89 (1999).

[127] GOTTMAN, J. M. ve LEVENSON, R. W., "Marital processes predictive of later dissolution: behavior, physiology, and health", *Journal of personality and social psychology*, 63, 221-33 (1992).

[128] GOTTMAN, J. M. ve KROKOFF, L. J., "Marital interaction and satisfaction: a longitudinal view", *Journal of consulting and clinical psychology*, 57, 47-52 (1989).

[129] CARRERE, S. ve GOTTMAN, J. M., "Predicting divorce among newlyweds from the first three minutes of a marital conflict discussion", *Family process*, 38, 293-301 (1999).

[130] MALARKEY, W. B., KIECOLT-GLASER, J. K., PEARL, D. ve GLASER, R., "Hostile behavior during marital conflict alters pituitary and adrenal hormones", *Psychosomatic medicine*, 56, 41-51 (1994).

[131] CARSTENSEN, L. L., GOTTMAN, J. M. ve LEVENSON, R. W.,"Emotional behavior in long-term marriage", *Psychology and aging*, 10, 140-9 (1995).

[132] CASSIDY, J., "Truth, lies, and intimacy: an attachment perspective", *Attachment & human development*, 3, 121-55 (2001).

[133] ROBINS, R. W., CASPI, A. ve MOFFLTT, T. E., "It's not just who you're with, it's who you are: personality and relationship experiences across multiple relationships", *Journal of personality*, 70, 925-64 (2002).

[134] TERMAN, L. M., *Psychological factors in marital happiness*, McGraw Hill, New York (1938).

[135] KELLY, E. L. ve CONLEY, J. J., "Personality and compatibility: a prospective analysis of marital stability and marital satisfaction", *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 27-40 (1987).

[136] KARNEY, B. R., *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* içinde, 11270-11274. Elsevier Science Ltd, Oxford (2001).

[137] BENTLER, P. M. ve Newcomb, M. D., "Longitudinal study of marital success and failure", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46, 1053-1070 (1978).

[138] STERNBERG, R. J., "A triangular theory of love", *Psychological Bulletin*, 93, 119-138 (1986).

[139] ENGEL, G., OLSON, K. R. ve PATRICK, C., "The personality of love: fundamental motives and traits related to components of love", *Personality and Individual Differences*, 32, 839-853 (2002).

[140] STERNBERG, R. J., *Cupid's arrow*: *the course of love through time*, Cambridge University Press, Londra (1998).

[141] COSTA, P. T. ve MCCRAE, R. R., *NEO PI-R professional manual*, Odessa, Fl (1992).

[142] STERNBERG, R. J. ve GRAJEK, S., "The nature of love", *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 312-329 (1984).

[143] Buss, D. M., "Conflict in married couples: personality predictors of anger and upset", *Journal of personality*, 59, 663-88 (1991).

[144] FRIEDMAN, M. ve ROSENMAN, R. H., "Association of specific overt behavior pattern with blood and cardiovascular findings: blood cholesterol level, blood clotting time, incidence of arcus senilis and clinical coronary artery disease", *Journal of the American Medical Association*, 169, 1286-1296 (1959).

[145] DANTZER, R., *L'Illusion psychosomatique*, Odile Jacob, Paris (1989).

[146] GOTTMAN, J. M., *Marital interaction: experimental investigations*, Academic Press, New York (1979).

[147] BITTKER, T. E., BUSCHBAUM, M. S., R. B. WILLIAMS ve WYNNE, L. C., "Cardiovascular and nuerophysiologic correlates of sensory intake and rejection. II. Interview behavior", *Psychophysiology*, 12, 434- 438 (1975).

[148] THOMSEN, D. G. ve GILBERT, D. G., "Factors characterising marital conflict states and traits: physiological, affective, behavioral and neurotic variable contributions to marital conflict and satisfaction", *Personality and Individual Differences*, 25, 833-855 (1998).

[149] SANDERS, J. D., SMITH, T. W. ve ALEXANDER, J. F., "Type A behavior and marital interaction: hostile-dominant responses during conflict", Journal of behavioral medicine, 14, 567-80 (1991).

[150] LEVENSON, R. W., CARSTENSEN, L. L. ve GOTTMAN, J. M., "Longterm marriage: age, gender, and satisfaction", Psychology and aging, 8, 301-13 (1993).

[151] ROBLES, T. F. ve KIECOLT-GLASER, J. K., "The physiology of marriage: pathways to health", *Physiology and Behavior*, 79, 409-416 (2003).

[152] HOUSE, J. S., LANDIS, K. R. ve UMBERSON, D., "Social relationships and health", *Science*, 241, 540-545 (1988).

[153] CACIOPPO, J. T., ERNST, J. M., BURLESON, M. H., MCCLINTOCK, M. K., MALARKEY, W. B., HAWKLEY, L. C., KOWALEWSKI, R. B., PAULSEN, A., HOBSON, J. A., HUGDAHL, K., SPIEGEL, D. ve BERNTSON, G. G., "Lonely traits and concomitant physiological processes: the MacArthur social neuroscience studies", *International journal of psychophysiology: official journal of the International Organization of Psychophysiology*, 35, 143-54 (2000).

[154] UCHINO, B. N., CACIOPPO, J. T. ve KIECOLT-GLASER, J. K., "The relationship between social support and physiological processes: a review with emphasis on underlying mechanisms and implications for health", *Psychological bulletin*, 119, 488-531 (1996).

[155] UVNAS-MOBERG, K., "Physiological and endocrine effects of social contact", *Annals of the New York Academy of Sciences*, 807, 146- 63 (1997).

[156] MASON, W. A. ve MENDOZA, S. P., "Generic aspects of primate attachments: parents, offspring and mates", *Psychoneuroendocrinology*, 23, 765-78 (1998).

[156] MASON, W. A. ve MENDOZA, S. P., "Generic aspects of primate attachments: parents, offspring and mates", *Psychoneuroendocrinology*, 23, 765-78 (1998).

[156] MASON, W. A. ve MENDOZA, S. P., "Generic aspects of primate attachments: parents, offspring and mates", *Psychoneuroendocrinology*, 23, 765-78 (1998).

[157] CAPITANIO, J. P. ve MASON, W. A., "Cognitive style: problem solving by rhesus macaques (Macaca mulatta) reared with living or inanimate substitute mothers", *Journal of comparative psychology*, 114, 115-25 (2000).

[158] MCGLONE, J. J. ve ANDERSON, D. L., "Synthetic maternal pheromone stimulates feeding behavior and weight gain in weaned pigs", *Journal of animal science*, 80, 3179-83 (2002).

[159] AL-MERESTANI, M. R. ve BRUCKNER, G., "Influence of hormonal secretion and fertility in merino mutton sheep by exogenous pheromone application during the breeding season", *Beitrage zur tropischen Landwirtschaft und Veterinärmedizin*, 30, 397-406 (1992).

[160] ATTERHOLT, C. A., DELWICHE, M. J., RICE, R. E. ve KROCHTA, J. M., "Controlled release of insect sex pheromones from paraffin wax and emulsions", *Journal of controlled release: official journal of the controlled Release Society*, 57, 233-47 (1999).

[161] OMI, S., UMEKI, N., MOHRI, H. ve Iso, M., "Microencapsulation of pheromone-analogue and measurement of the sustained release", *Journal of microencapsulation*, 8, 465-78 (1991).

[162] OVER, R., COHEN-TANNOUDJI, J., DEHNHARD, M., CLAUS, R. ve SIGNORET, J. P., "Effect of pheromones from male goats on LH-secretion in anoestrous ewes", *Physiology & behavior*, 48, 665-8 (1990).

[163] BERLINER, D. L., JENNINGS-WHITE, C. ve LAVKER, R. M., "The human skin: fragrances and pheromones", *The Journal of steroid biochemistry and molecular biology*, 39, 671-9 (1991).

[164] ARONSON, J., "Signs of love, not a love potion", *British Medical Journal*, 327, 1471-1472 (2003).

[165] CARRERE, S., BUEHLMAN, K. T., GOTTMAN, J. M., COAN, J. A. ve RUCKSTUHL, L., "Predicting marital stability and divorce in newlywed couples", *Journal of family psychology: JFP: journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association*, 14, 42-58 (2000).

[166] GOLDBERG, L. R., *A broad-bandwidth, public domain, personality inventory measuring the lower-level facets of several five-factor models*, I. Mervielde, I. D., F. De Fruyt ve F. Ostendorf içinde, Tilburg University Press, Tilburg, Hollanda (1999).

(*1) "O halde elimizde bu inanç, umut ve aşk üçlüsü kalır, ama en çok aşk kalır" *Aziz Pavlus'un Korintlilere mektubu,* I,13,13, ekümenik çeviri.

([*2]) Üç cilt; 5. baskı, MacMillan, Londra, 1921;

adresinde mevcuttur.

(*3) "C'est un beau roman, c'est une belle histoire". Yazar burada Michel Fugain'ın ünlü "Une belle histoire" adlı şarkısına gönderme yapıyor -çn.

(*4) Bir fentogram 10^{-15} grama tekabül eder, yani bir gramın milyarda birinin milyonda birine.

(*5) Anglosaksonlara göre, kıskançlık "yeşil gözlü bir canavar"dır, bu Shakespeare kaynaklı bir adlandırmadır. ("*O, beware, my lord, of jealousy; It is the green-eyed monster which doth mock the meat it feeds on*", der Iago Othello'da, Perde 3, sahne 3, şöyle çevirebiliriz: "Ey Lordum, kendinizi kıskançlıktan koruyun! O kendi beslendiği av etiyle alay eden yeşil gözlü bir canavardır").

([*6]) http://www.gottman.com/marriage/relationship_quiz/

(*7) "Kişiler ve Karakterler" bölümünde üstünde durduğumuz beş büyük kişilik özelliğini burada tekrar görüyoruz. Bu özellikler iki Amerikalı araştırmacı, Costa ve McCrae tarafından yapılmış 240 soru içeren bir ankete (NEO PI-R) göre saptanmıştır. Herkesin karakterinde şu özelliklerin oynadığı rol değerlendirilmiştir: Nevrotik, dışadönük, meraklı, uyumlu ve sorumluluk sahibi olmak. Dikkat: Bu özellikler araştırmacılar tarafından keyfi olarak seçilmemiştir; bunlar çok sayıda bireysel verinin analizi sonucunda elde edilen büyük eğilimlerle alakalıdır.

Burada yapılan anket NEO PI-R'dan uyarlanmıştır; sadece 50 soru içermektedir. Daha fazla bilgi için bkz.:

http://www.personalitytest.org.uk/.

Ayrıca bkz. International Personality Item Pool (2001), A Scientific Collaboratory for the Development of Advanced Measures of Personality Traits and Other Individual Differences'

(http://ipip.ori.org/).